№12 (540) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Можно ли гипертоникам пить вино

У горцев изжоги не бывает

Как поднять мужа с дивана

Малыш набил шишку

Маг, который умел оживлять

Из мухоморов лекарство для суставов

Гуляем по росе, тренируем сосуды

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ!

Прочтение книги «Второе сердце мужчины» поможет вам избавиться от проблем с мочеполовой системой, таких как простатит, импотенция, аденома, бесплодие, частое мочеиспускание и прочие.

Книга была составлена светилами традиционной и народной медицины. Советы по избавлению от этих заболеваний настолько просты, а их эффективность настолько высока, что вы будете реально удивлены.

Уже 1000 человек воспользовались рекомендациями из этой книги.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* До 05.07.2017 г.
цена на книгу снижена. ~~200 руб.~~ 80 руб.
(плюс почтовые услуги).

Заказать можно по телефону:
8 (499) 681 07 28

*Подробности Акции уточняйте по телефону.

16+ РЕКЛАМА

Комары стали хитрее. Подлетают, а потом идут пешком...

Начало девяностых. Народ во всю приобщается к заграничным «благам». Одноразовые зажигалки, кола, «Сникерс»... Собираемся с мужиками на рыбалку. Все бы ничего, да комары на реке лютуют. И тут я вспоминаю, что недавно брат, перебравшийся в Германию, прислал мне в подарок ко дню рождения специальное средство. Достал тюбик с нарисованным комаром, исписанный готическим шрифтом. Едем с ночевкой, а кровосос в тех краях настолько лют, что родное средство «Тайга» помогает очень слабо. Уехали после обеда — с расчетом успеть к вечернему клеву. До позднего вечера спасались «Тайгой», приберегая фирменное средство для спокойного сна. Когда окончательно стемнело, щедро окропив себя из чудо-тюбика, залегли спать. Через пару минут в палатке стоял такой комариный звон, что закладывало уши. И вся эта нечисть разом кинулась на нас, бедолаг. При свете фонаря не видно было даже пальцев на собственной вытянутой руке. Такого кошмара ни один рыбак не видывал отроду. Пошвыряв в автомобиль вещи, мы рванули от реки. Комары ломились даже в двигавшуюся машину. На следующий день знакомый учитель немецкого перевел инструкцию. Написано было следующее: «Нанести несколько капель средства на лист бумаги или ткань и положить в двух-трех метрах от места отдыха. Насекомые пойдут на запах, и вы будете в безопасности».

Иван, Воронежская обл.

ЕСЛИ ПРОБУЖДЕНИЕ ПО УТРАМ ВСЕ БОЛЬШЕ НАПОМИНАЕТ РЕАНИМАЦИЮ, ПОРА В ОТПУСК.

Знаете ли вы, что...

Укус клеща может вызвать аллергию на мясо. Известно, что после укуса клеща могут возникнуть вирусный энцефалит, болезнь Лайма и другие опасные осложнения. Теперь к ним добавилась и тяжелая аллергическая реакция на мясо, сообщают российские аллергологи. Недавно несколько человек попали в больницу с аллергией на свинину, говядину, баранину и другое красное мясо. Такая реакция возникает спустя несколько месяцев после укуса клеща, хотя раньше эти люди спокойно употребляли мясные продукты.

Новости

НЕ КРУПНЕЕ ТАБЛЕТКИ

Самый маленький в мире кардиостимулятор — не крупнее большой таблетки — имплантировали больному в Америке. Устройство предназначено для пациентов с брадикардией — тех, у кого медленный ритм сердцебиения. Имплантация производится через катетер, идущий прямо в сердце. Еще один важный плюс — батарея может работать 10 лет без замены. А если человеку требуется поставить еще какое-либо кардиологическое устройство, система позволяет отключить себя, чтобы имплантация нового устройства прошла без проблем.

ЗА СЧАСТЬЕМ — В БУТАН

При Томском государственном университете собираются создать первую в России лабораторию по изучению счастья. Россиянам окажут помощь специалисты Центра изучения счастья из Бутана (Южная Азия). В этом королевстве счастье — одна из областей государственной политики. Чтобы перенять опыт коллег из далекой гималайской страны, россияне планируют совершить несколько поездок в Бутан.

ПЛАСТЫРЬ НА БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

Австралийские ученые разработали пластырь для сердца. Его задача — повышать качество жизни людей, перенесших инфаркт. Известно, после инфаркта на сердце образуются шрамы. Они нарушают движение электрических импульсов вокруг сердца. Это может спровоцировать аритмию. Улучшить ситуацию и призван сердечный пластырь. Он обладает электрической проводимостью. «Заплатка» приклеивается с помощью лазера и движется вместе с сердцем в его ритме.

■ СТАРЫЕ МОСТЫ МОГУТ ЕЩЕ ПРИГОДИТЬСЯ. ЛУЧШЕ СОЖГИТЕ СТАРЫЕ ГРАБЛИ.

■ САМЫЙ КОМПЕТЕНТНЫЙ ПОЛИТИК — ЭТО ОТЕЦ НА КУХНЕ ПОСЛЕ РАБОТЫ.

Сам себе доктор *На все случаи жизни*

Как обмануть своё тело

1 Если у вас сильно першит в горле, помассируйте мочку уха. Это активирует ушные рецепторы и рефлекторно вызовет спазм в горле, после чего першение пройдет.

2 Непрекращающаяся изжога не дает ночью уснуть? Просто переверните на левый бок. Когда мы находимся в таком положении, угол между пищеводом и желудком уменьшается, и заброс в пищевод соляной кислоты становится затруднительным. А ведь именно она вызывает изжогу.

3 После пробежки заколола в боку? Перенесите вес тела на левую ногу и одновременно с этим сделайте выдох. Это уменьшит давление печени на диафрагму и снизит болевые ощущения. Не перепутайте: если выдохнуть, ступая на правую ногу, это приведет к увеличению давления на печень.

4 Почувствовав сильное сердцебиение, сильно подуйте на большой палец. Это вызовет раздражение блуждающего нерва и замедлит частоту сокращений сердца.

5 Если пошла кровь носом, положите кусочек ваты между верхней губой и десной, в районе уздечки, и сильно прижмите пальцами снаружи. Это повысит давление на переднюю часть носовой перегородки, и кровотечение стихнет.

6 Если затекла рука, начните медленно вращать головой. Поскольку затекание руки часто бывает вызвано защемлением нервов шейными мышцами, такие движения могут помочь. Вращение головой освободит нервы от зажима, и чувствительность руки восстановится.

7 Чтобы заложенный нос начал дышать, надавите языком на небо и помассируйте пальцем между бровями. Эти манипуляции приведут к шевелению сошника, образующего заднюю часть носовой перегородки, и уже через 20 секунд дыхание восстановится.

8 Заболел зуб? Поводите кубиком льда между большим и указательным пальцами с тыльной стороны ладони. Так вы заблокируете болевой сигнал, идущий от зуба к мозгу.

9 Если обожгли палец, незамедлительно к больному месту приложите подушечку другого пальца. Это уменьшит вероятность появления волдырей на месте ожога. Пальцы должны быть чистыми, иначе занесете инфекцию.

Н. М. Молоков, терапевт, врач II категории

Кошмарики

ИГЛУ ПОКА НЕ НАШЛИ

Из Центра ядерной медицины в Казани пропала радиоактивная игла. Находилась она в сейфе закрытого хранилища. Изготовлена из материала кобальт-60. Сотрудники медцентра обратились в полицию после того, как обследовали 1200 кв. м, но иглу не нашли. Радиоактивные иглы используют в лечении онкологических заболеваний. При направленном или неосторожном использовании эта игла может убить человека.

НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ...

30-летняя москвичка обратилась в поликлинику с жалобой на высокое давление. Через некоторое время на дом прибыл врач-терапевт. Он назначил женщине нестандартное лечение. Попросил раздеться, начал щупать, а потом заявил, что болезнь вызвана недостатком секса, и предложил им заняться. Пациентка попросила доктора покинуть квартиру и стала громко звать на помощь. Только тогда терапевт ушел. После стресса женщина находится в предынсультном состоянии. Врач уже позвонил мужу больной и сказал, что его неправильно поняли.

ПИВНАЯ ПРЯМО В ХРАМЕ

В бельгийской деревне Брилен закрылся бар, где каждое воскресенье местные жители за кружкой пива обсуждали последние новости. Неожиданно помог священник местной католической церкви. Он открыл пивную прямо в храме. Теперь каждое воскресенье после мессы в приходе праздник. Порция пива в церковном пабе стоит всего 1 евро (63 рубля). Но бар обслуживает лишь тех, кто посетил воскресную мессу, и открыт строго до часа дня. Танцы и музыка запрещены. Храм с баром не перестает быть церковью. Зато у нее появился новый доход, а люди получили возможность общаться после службы в привычной обстановке, наслаждаясь пивом.

У трески в печёнке

КОНСЕРВЫ «ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ» ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ ПРАЗДНИЧНЫМ ПРОДУКТОМ. НО И В БУДНИ ИХ ЕДЯТ НЕ ЧАСТО. ПРО НИХ ЗАБЫЛИ. МОЖЕТ БЫТЬ, ЗРЯ?

Полюбите их заново

В консервах «Печень трески» до 70% жира, но это рыбий жир — источник витаминов A, D, E и ненасыщенных жирных кислот. Кстати, именно из печени трески получают медицинский рыбий жир. Его до сих пор рекомендуют принимать при рахите, переломах, артрите. Есть мнение, что он помогает снять воспаление в суставах и полезен для профилактики болезни Альцгеймера. Доказано, что рыбий жир поддерживает нормальную работу сердца и мозга, снижает вероятность образования атеросклеротических бляшек на сосудах. Его полезно принимать тем, у кого есть проблемы с нервной и эндокринной системой (только если нет гипертиреоза). И тем, кто плохо видит в сумерках и при слабом освещении.

Печень не подвергается тепловой обработке

Ее просто промывают, солят и добавляют в нее пряности. Очень-очень редко бланшируют, а потом закатывают и уже в банках стерилизуют. Еще в 1938 году государственный стандарт определил и постановил: консервы высшего сорта делать прямо в море из свежей печени. Поэтому по сравнению с другими консервами витаминов в печени трески куда больше.

Ее часто подделывают

Иногда вместо целой печени трески в банке можно найти однородную массу. Но это не подделка. ГОСТ 13272-80, отвечающий за печень трески, предполагает, что основной продукт в этих консервах может быть и целым, и кусочками. А консистенция консервов «Печень трески по-мурмански» — тонкоизмельченной. Встретите банки с таким названием — знайте: там паштет.

Как на глаз в магазине определить, качественные консервы или нет?

* Печень трески лучше покупать в стеклянных банках. В них видно все — молоки или печень, какого размера кусочки, плотно ли наполнена банка? По стандарту печень должна наполнять ее на 85%. Если покупаете жестяную банку, потрясите ее: никаких булькающих звуков быть не должно.

* Осмотрите банку. Главная «болезнь» консервов — вздутие крышек и донышка, его ни в коем случае не должно быть.

* Посмотрите на место производства: чем ближе к морю произведены консервы, тем лучше.

* Выбирайте консервы высшего сорта — их делают из свежей печени. Первый сорт изготавливают из замороженной. Правда, современные технологии позволяют сохранить вкус и качество продукта, но гурманы чувствуют разницу.

* Прочитайте состав. Идеальный — это печень трески и соль. Возможны добавки в виде перца и лаврового листа.

Дачные хлопоты

Глупая привычка — работать на износ

ПОЕХАЛИ НА ДАЧУ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ, А ВЕРНУЛИСЬ УСТАВШИМИ И ИЗМОТАННЫМИ. ПОЧЕМУ?

Сплошная суета

Типичная история: мы приезжаем на дачу и окунаемся в безвыходный круг текущих дел. Подремонтировать и подновить дом, посадить или полить растения, выполоть сорняки — иначе соседи будут ругаться: мол, ваша дурная трава уже к нам на участок перебирается! Да и взять хотя бы самый первый момент: входим в дом и... надо же поесть приготовить. Вот с этой самой готовки и начинаются суета и беготня, из которых дачники так и не выберутся до конца сезона. А ведь все может быть по-другому.

Планируйте свое дачное время

Можно даже составить расписание и повесить его на видном месте. Например, с 9.00 до 11.00 вы загораете и купаетесь на речке, с 12.00 до 14.00 — работаете в огороде, потом — обед и отдых в гамаке или перед телевизором, затем — уборка и работа по дому, вечером — прогулка. Это приблизительное расписание. Главное в нем то, что труд непременно должен чередоваться с отдыхом. Причем желательно отдыхать в два раза больше времени, чем трудиться.

Не заводите на даче будильник

Вы приехали отдыхать, зачем же дергать себя еще одним напоминанием о рабочих буднях. Отдохнуть нужно не только от работы, но и от надоевших в быту обязанностей. К примеру, зачем готовить полноценные обеды, если можно просто сварить или запечь картошку. Да и овощи не крошить в салат, а вымыть и разложить на большом блюде. Позвольте себе полениться. Начинайте готовить только тогда, когда сами захотите! Облегчат кулинарные хлопоты мангал или жаровня. Они дают возможность быстро и без труда приготовить мясо, рыбу, овощи.

Пригласите друзей и знакомых, если у вас скопилась масса дел на даче, а времени на все не хватает. Только оговорите заранее, что попросите их сделать и как они смогут отдыхать в свободное время. Многим горожанам, не имеющим дачи, в радость выехать на природу, пожарить шашлык. Они охотно согласятся поучаствовать, к примеру, в разборке старого сарая или прополке грядок. Но, чтобы не возникло недоразумений, сразу четко разделите время для труда и приятного отдыха.

Умное обустройство

Конечно, чтобы вы могли полноценно отдохнуть, дача должна быть правильно обустроена. Для комфортного существования нужно очень немного, и первое из этого немного — свежий воздух и природа. Красивая мебель и развлекательная техника — вторичны. Так что хорошо подумайте, прежде чем решаться на очередную крупную покупку для дачного уюта. Ведь любое приобретение тянет за собой хлопоты по его доставке, установке, вписанию в декор дачи. Стоит ли оно того? Это не касается инструментов и приспособлений, облегчающих дачный труд. Заведите шланг для полива, чтобы не таскать каждый раз ведра с водой. Позвольте себе газонокосилку. Это экономит бесценное время для вашего отдыха!

Рассчитывайте свои силы, высаживая рассаду овощей. Их нужно столько, чтобы чуть не хватало, а не в изобилии. По крайней мере, душа болеть не будет, когда излишки останутся гнить в погребе.

Вместо овощей посадите цветы. Опытные дачники знают множество красивых растений, которые не требуют особенного ухода, при этом украшают участок и поднимают настроение. Кстати, психологи считают, что уход за цветами помогает бороться с депрессией, некоторыми фобиями и вредными зависимостями.

■ С НАСТУПЛЕНИЕМ ТЕПЛА СЕРДЕЧНИКИ ЗАБЫВАЮТ ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА. ИМ «НУЖНО ЕХАТЬ НА ДАЧУ»!

■ ЛЕТНИЕ ИНФАРКТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЧАЮТСЯ ПОСЛЕ БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, ПОДЪЕМА ТЯЖЕСТЕЙ, ОТ НЕУДОБНОЙ ПОЗЫ ВО ВРЕМЯ ПРОПОЛКИ СОРНЯКОВ И ПЕРЕГРЕВА НА СОЛНЦЕ.

■ ЕСЛИ В ГРУДИ ЗАКОЛОЛО (ЗАЩЕМИЛО, СДАВИЛО), СРАЗУ БРОСАЙТЕ РАБОТАТЬ И ПОСПЕШИТЕ ПРИЛЕЧЬ. ОСОБЕННО, ЕСЛИ УЖЕ СЛУЧАЛИСЬ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ ИЛИ ИНФАРКТ.

Не навреди!

Что может убить человека

*** Вода.** Если умудриться выпить семь и больше литров воды за сутки, гипергидратация нарушит все функции организма, что приведет к летальному исходу.

*** Кофеин.** Содержится не только в кофе, но и в чае, кока-коле, энергетических напитках, правда, в меньших количествах. 10 граммов чистого кофеина, то есть 4,5 литра кофе, — смертельная доза для человека.

*** Шоколад.** Если человек съест в один присест 1 кг шоколада, в его организм поступит около 700 граммов сахара. Попытки организма его вывести могут окончиться страшным обезвоживанием и, как следствие, смертью.

*** Соль.** Смертельная доза для человеческого организма — 250 г соли. Что же произойдет с ним? Из-за переизбытка соли в крови резко повысится артериальное давление (что и само по себе опасно), и сопровождаться это будет тяжелыми отеками (1 г хлорида натрия приводит к задержке в организме 100 мл жидкости). Скорее всего, случится отек мозга и легких, и в течение нескольких часов наступит смерть. Вроде соль — и белый яд, а без нее организм тоже не может. Если исключить соль полностью, человек умрет через 10 дней.

*** Алкоголь.** Бутылка водки для непьющего человека — смертельная доза. А для «тренированного» — 2-3 бутылки, если употребить это количество за час.

*** Никотин.** Одна капля никотина — это приблизительно 50 миллиграммов. Смертельная доза никотина для лошади 400-450 миллиграммов, то есть примерно 8 капель (а не одна, как многие думают). Человек умрет, употребив 60 миллиграммов — это 100-120 сигарет подряд.

*** Солнечные лучи.** Непрерывное нахождение на солнце в очень жаркий день без мер защиты в течение 8 часов не оставит человеку шансов выжить.

Рекомендуем

■ У ВАС АТЕРОСКЛЕРОЗ? ЕШЬТЕ ПО СТАКАНУ ЗЕМЛЯНИКИ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ.

■ ПРИ ЭКЗЕМЕ НА БОЛЬНОЙ УЧАСТОК КОЖИ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ КАШИЦУ ИЗ СПЕЛЫХ ЯГОД ЗЕМЛЯНИКИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ. ЭКЗЕМА ПЕРЕСТАЕТ МОКНУТЬ И БЫСТРЕЕ ЗАЖИВЕТ.

■ ВОСПАЛИЛИСЬ ДЕСНЫ? ДЕЛАЙТЕ МАССАЖ ДЕСЕН РАЗДАВЛЕННОЙ ЗЕМЛЯНИКОЙ. ЯГОДЫ УСТРАНЯТ И НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА.

Лекарство от ангины из чеснока, уксуса и мёда

В нашей семье хранится рецепт от ангины и боли в горле. Мы живем на Дальнем Востоке. Уберечься от простуд и ангин тяжело. Но ведь люди везде болеют. Думаю, наш рецепт пригодится и в других семьях. Мы лечимся чесноком и медом с яблочным уксусом. Берем 8 больших зубчиков чеснока, мелко рубим ножом или давим через чесночницу. В эту массу добавляем 8 чайн. ложек 9%-ного яблочного уксуса. Перемешиваем, затем переливаем в стеклянную банку, плотно закрываем крышкой и настаиваем ночь. Утром в смесь добавляем 3 ст. ложки жидкого меда. Если мед засахаренный, его надо подогреть на водяной бане, не доводя до кипения. Перемешиваем — лекарство от ангины готово. Принимаем по 2 чайн. ложки утром, натощак, и вечером, перед сном. Смесь надо держать во рту минуты 2-3, потом мелкими глотками проглотить. Через 10 минут можно запить.

А. В. Шмаков, Владивосток

Работают мастера — *Называем адрес*

В 25 лет потерял ногу...

Можете себе представить, какая это трагедия для молодого парня. Я ведь всего месяц назад женился!

Думал, привыкну, но в итоге 40 лет страдал из-за проблем, возникших после ампутации. Каких только болячек не было на моей культе: отеки, трещинки, экзема, дерматит, гнойники, фурункулы, водянистые пузыри... Почти каждый год лежал в больнице или подолгу находился на больничном. В поликлинике меня уже знали в лицо все хирурги и дерматологи. Пять раз ездил на консультации в другие города, в том числе Москву.

За эти 40 лет у меня скопилась целая коллекция протезов, на которых вообще не мог ходить. Обращаясь за изготовлением нового протеза, всегда объяснял, какие у меня трудности, но никому не было до этого дела. Сделали — и все, больше тобой никто не интересуется. Неважно, ходишь ты на протезе или он стоит в кладовке, а может, уже лежит на свалке. И вот свершилось чудо, иначе не назвать. Встретился мне техник-протезист Андрей Сергеевич Якушев. Увидел мою больную страшную культю и понял, какие я терплю боли и страдания при ходьбе. Он предложил мне сделать протез голени с силиконовым чехлом. Обещал, что тогда у меня все пройдет. Я долго не соглашался — боялся, что из-за чехла не будет доступа воздуха и станет только хуже. Но Андрей Сергеевич привел ко мне человека, у которого раньше были такие же проблемы, а теперь все хорошо. В общем, убедил.

И вот хожу на таком протезе уже 5 лет. Вернее, уже на третьем, изготовленном Андреем Сергеевичем. Ведь каждые два года нужно делать новый. Все болячки бесследно исчезли. Протез легкий, красивый, стопа хорошо гнется, никаких ремней, поясов. На этом протезе я под старость стал бегать бегом. Хожу за грибами, на рыбалку. На даче делаю все дела и все еще работаю на заводе.

Андрей Сергеевич — единственный специалист, который записал номер моего мобильного телефона и доверил мне свой. Сказал: «Звони в любой день!» Через газету хочу сказать Андрею Сергеевичу спасибо за его труд и доброе, отзывчивое отношение к инвалидам. Пусть все знают, что есть такой хороший работник в пермском Уральском центре протезирования.

Т. Д. Быданцев, Пермь

Целебный бальзам от шума в ушах

От головокружений, шума в ушах и голове, а также для улучшения памяти готовлю целебный бальзам. Пропускаю через мясорубку 100 г очищенного сочного чеснока, добавляю 250 мл водки, 3 ст. ложки меда и 30 мл 20%-ной настойки прополиса. Все хорошо перемешиваю и настаиваю в темной, плотно закрытой бутылке 2 недели. Принимаю по 1/2 чайн. ложки (полным людям — по 1 чайн. ложке), разведя в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — по состоянию здоровья.

И. Н. Агафонова, Архангельская обл.

Почкам поможет спорыш

У моей сестры обнаружили камни в почках. Предложили операцию, но она не согласилась. Решила полечиться народными средствами. Вычитала, что от камней в почках помогает спорыш. Заваривала 2 ст. ложки травы 1 стаканом кипятка, настаивала час. Пила по 2 ст. ложки 3 раза в день, запивая брусничным морсом. В общем, это лечение спасло сестру от операции.

И. Н. Боровкина, Волгоградская обл.

Сахар снизила крапива

Пришла как-то на обследование, и выяснилось, что у меня повышенное содержание сахара в крови. Я испугалась — у меня в роду и у бабушки, и у мамы был диабет. Очень не хотелось пойти по их стопам. Полистав старую подшивку «Айболита», нашла интересный рецепт для снижения сахара в крови. Измельчила в порошок 2 ст. ложки сухих листьев крапивы и смешала со стаканом простокваши. Пила такой коктейль на ночь. Так делала месяца два, потом сдала анализы — сахар снизился! Теперь крапиву сушу и для профилактики принимаю с простоквашей по такой схеме — месяц пью, месяц перерыв. Пока сахар в норме!

Н. Н. Киселева, Рязанская обл.

Щавель снимет воспаление

Щавель — зелень ранняя. Дачники с удовольствием добавляют его в салаты и варят суп. Но мало кто знает, что щавель может помочь при воспалившемся порезе. Сорвите свежий лист, промойте его под проточной водой, разомните до появления сока. Приложите к ране, закрепите повязкой. Меняйте ее 3 раза в день. Щавель снимет воспаление, и рана быстро затянется.

М. Н. Зимина, Воронежская обл.

УМНЫЕ МЫСЛИ ПРИХОДЯТ, КОГДА ЗАДНИЦА НАКУРОЛЕСИЛА.

На каждый день

● Лопух справится с варикозом. Обмотайте ноги стерильным бинтом и приложите к больным венам предварительно согретые листья лопуха нижней стороной. Зафиксируйте эластичным бинтом. Процедуру можно делать на ночь через день. Курс лечения — 5 процедур.

● При невралгии тройничного нерва 1 ст. ложку порошка черного душистого перца залейте 1 стаканом оливкового масла, перемешайте и поставьте на маленький огонь на 10 минут. Охладите, процедите и храните в закрытой стеклянной бутылке при комнатной температуре. Используйте для растираний больных мест.

● Замучил ревматизм, артрит и радикулит? Всыпьте 1/2 стакана семян укропа в 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 1 неделю. Пейте по 1 ст. ложке перед едой. Также делайте с настойкой компрессы (не более двух компрессов сразу — большая нагрузка на сердце).

Секреты крепкого иммунитета

ПЕЙТЕ отвар шиповника. В термос положите 2 ст. ложки сушеных или свежих ягод, залейте 1 л кипятка и настаивайте ночь. Пейте не меньше 3 раз в день.

ВМЕСТО сахара ешьте мед (если нет аллергии). Добавляйте его по 1/2 чайн. ложки в кашу или чай.

ЗАПРАВЛЯЙТЕ салаты оливковым маслом. В нем много полезных жирных кислот.

ГРЫЗИТЕ морковь — это кладезь витаминов. Делайте с ней салат вместе с зеленым яблоком или со сметаной.

ЕШЬТЕ и нюхайте чеснок. Мелко нарубите и добавляйте в салаты или разложите по блюдцам и расставьте по квартире. Он насытит воздух фитонцидами и убьет всех микробов.

ПРИ умственном и физическом переутомлении пейте по 1/2 стакана сока грейпфрута 3 раза в день.

ВОЗНИКШИЕ ПОСЛЕ ГРИППА ОДЫШКА, ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, БОЛИ В СЕРДЦЕ — СИМПТОМЫ РЕВМОКАРДИТА ИЛИ ПЕРИКАРДИТА — ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА.

Кашель без простуды

КАШЕЛЬ ЧАСТО ДОНИМАЕТ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ. НО ИНОГДА ОН НЕ СВЯЗАН С ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. В ЧЕМ ЖЕ ПРИЧИНА?

1 **Аллергический кашель** всегда связан с воздействием на организм условий окружающей среды. Например, человек вдыхает домашнюю пыль, пыльцу растений, мельчайшие частички бытовой химии. В этом случае кашель сопровождается слезотечением, чиханием, заложенностью носа. Редко бывает температура. Первая помощь: исключите действие аллергена, примите антигистаминный препарат.

2 **Утренний кашель.** Это даже не кашель, а покашливание с небольшим количеством мокроты. Часто сопровождается одышкой после физических нагрузок. Такой кашель бывает у курильщиков. Если не отказаться от вредной привычки, со временем может развиться хроническая обструктивная болезнь легких.

3 **Сухой, навязчивый кашель без мокроты.** Появляется внезапно после приема какого-то нового лекарства. Он может быть побочным эффектом лечения. Часто его вызывают сердечно-сосудистые препараты. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, он подберет другие.

4 **Сердечный кашель.** Его могут вызвать сердечная недостаточность, порок, аневризма аорты. Часто сопровождается отеками ног. Беспокоит, в основном, в лежачем положении. Кашель влажный, с сильными хрипами. Обычные средства от кашля не помогают. Обязательно надо обратиться к кардиологу!

5 **Кашель с привкусом горечи во рту, изжогой, ощущением комка в горле.** Так проявляется рефлюкс: кислое содержимое желудка попадает в бронхи и раздражает их слизистую. Лечите гастрит, болезни пищевода.

6 **У детей кашель может быть связан с аскаридами, которые часть жизненного цикла проводят в легких.** Кашель сухой, на его фоне могут возникать расстройства пищеварения. Требуется консультация паразитолога.

7 **Кашлем проявляются хронический ринит и гайморит.** Слизь из носа, стекая по глотке, попадает в бронхи и вызывает легкий, но постоянный кашель. Отхаркивающие средства не помогают. Чтобы избавиться от кашля, надо вылечить нос.

В. Н. Мухамедова, терапевт, врач II категории

Из мухоморов

Лекарство для суставов

Соберите грибы вдали от промышленных предприятий и автотрасс. Удалите испорченные грибы. Высушите и измельчите мухоморные шляпки в порошок.

Мазь. Для лечения используются только шляпки грибов. Купите жирный детский крем, выдавите в нужную емкость. Добавьте в крем порошок из мухоморов, например на ложку крема — ложку порошка, и тщательно перемешайте. Можно взять на ложку крема половину ложки сушеных грибов, но так мазь будет послабее. Крем можно заменить вазелином. Получившуюся мазь переложите в сухую баночку и уберите в шкаф на самую верхнюю полку подальше от любопытных детей и рассеянных родственников. Обязательно после применения такой мази хорошо вымойте руки с мылом. Это средство используйте на ночь, укутывая больное место теплым шарфом. Шарф стирайте отдельно от детских вещей.

Растирка на спирту. Три мухомора среднего размера нарежьте на мелкие кусочки и положите под гнет на 2-3 дня в стеклянную или керамическую посуду. Отожмите сок, а сами мухоморы залейте 100 г водки. Оставьте на 5-6 дней в темном месте, потом процедите. Получившуюся настойку перелейте в бутылочку (желательно из темного стекла), закройте и уберите в холодильник. Если в доме есть дети или пожилые люди, предупредите, чтобы они даже не прикасались к снадобью из мухоморов. Могут отравиться.

Как правильно использовать грибное средство? Для устранения боли на сустав наложите хлопчатобумажную ткань, смоченную в настойке из мухоморов, накройте ее полиэтиленовой пленкой и зафиксируйте бинтом. Такая повязка должна оставаться на суставе не более часа. После того как ее снимете, обязательно промойте кожу водой с мылом. Делать процедуру можно 1 раз в день. Весь курс лечения составляет 5 дней.

Мухоморы — очень ядовитые грибы. Работать с мухоморами нужно только в перчатках! Наносите настойку и мазь, только если нет открытых ран на коже. Иначе может возникнуть тяжелое отравление.

В «Айболите» нашла спасение от боли в суставах

В «Айболите» нашла спасение от боли в суставах. Однажды после работы на даче мои суставы так начало ломить, что с кровати вставать не могла. Особенно донимали колени. В поликлинике сказали — отложение солей. Что делать? Таблетки глотать не хотелось. Достала заветный блокнотик с рецептами народной медицины из «Айболита» и нашла в нем свое спасение. Пропустила через мясорубку 200 г очищенного чеснока и 0,5 кг мороженой клюквы, сложила в 2-литровую банку и настаивала сутки. Потом добавила в смесь 1 кг меда и хорошо перемешала. Принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Очень скоро пришло облегчение, но суставы еще немного побаливали. И тут я подумала: а что если еще и компрессы поделать? Смазывала этой же смесью на ночь колени, сверху утепляла и спала спокойно до утра. А после нескольких таких процедур ноги вообще болеть перестали.

И. Н. Демченко, Московская обл.

Авторитеты дают советы

Неврит лицевого нерва

НЕВРИТ ЛИЦЕВОГО НЕРВА, ОН ЖЕ НЕВРОПАТИЯ, — ЭТО ПАРАЛИЧ МЫШЦ ЛИЦА, КОТОРЫЙ ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОРАЖЕНИЯ ЛИЦЕВОГО НЕРВА.

У этого недуга такие симптомы:

* слезотечение;
* сухость слизистой оболочки глаза;
* асимметрия лица;
* снижение чувствительности пораженной части, онемение, покалывание;
* искажение вкусовых качеств;
* болевые ощущения в ухе;
* сверхчувствительность к звукам;
* открытое веко, глаз полностью не закрывается.

Чаще всего паралич охватывает только одну сторону лица, но иногда встречается и двустороннее поражение. Паралич лицевого нерва провоцирует само его расположение: в узком пространстве, в костном канале височной кости. Если, например, из-за инфекции возникает отек, он может сдавить нерв. Это приводит к парезу лицевого нерва или параличу. Неврит и невралгия лицевого нерва — не одно и то же. Невриты опасны тем, что, если запустить болезнь, в будущем возможна потеря чувствительности и стойкий паралич лица.

Что провоцирует болезнь

Существует два вида невритов лицевого нерва:

* первичный. Главные причины возникновения — простуда и переохлаждение;
* вторичный. Развивается из-за инфицирования, герпетического вируса, отитов, заболеваний мозга, кариеса, травм.

Чаще всего причиной возникновения невропатии лицевого нерва является вирус герпеса. В костном канале, где проходит лицевой нерв, расположен один из нервных узлов, который может быть поражен вирусом герпеса. Систематически нелеченные отиты, больные зубы и паротиты также могут спровоцировать паралич лицевого нерва. Это заболевание может быть осложнением после черепно-мозговой травмы, лимфомы и опухоли мозга. Неврит лицевого нерва достаточно распространенное заболевание.

Начинать лечение надо пораньше

Если, прочитав эту статью, вы обнаружили у себя симптомы неврита, в первую очередь сразу же обратитесь к врачу. Чем раньше начнется лечение, тем благополучнее исход. Заболевание хорошо лечится, если не запущено. Чтобы избавиться от неврита лицевого нерва, необходимо лечить не только сам неврит, но и его причину. Доктор обычно назначает препараты противовоспалительные (кортикостероиды); обезболивающие (анальгетики); спазмолитические (дротаверин); противоотечные (торасемид); сосудорасширяющие; витамины группы В. Дальнейшее лечение заболевания должно быть направлено на реабилитацию утраченных функций и восстановление нарушенных. После первой недели течения болезни применяют тепловые процедуры — парафин, озокерит, а также иглоукалывание и ультразвук с гидрокортизоном.

Паралич лицевого нерва способен привести к слепоте. Глаз при неврите полностью не закрывается, и может возникнуть кератит. Так как слезоотделение нарушено, веко практически не закрывается — защитные функции истощены. В таких случаях глаз необходимо закрыть повязкой и ежедневно закапывать искусственную слезу.

Как лечить заболевание дальше?

Лечебная гимнастика и массаж улучшают кровообращение в пораженной части лица, предупреждают атрофию и контрактуру мышц и восстанавливают нарушенные функции.

Перед выполнением гимнастики сделайте несколько упражнений для шеи, туловища, рук и ног. Мышцы здоровой части лица необходимо полностью расслабить. Если возникли мышечные сокращения на парализованной стороне, повторите это упражнение несколько раз. Все движения делайте без рывков, плавно и мягко. Физкультура очень утомляет, поэтому в перерыве между упражнениями отдыхайте. Для симметричности движений держите здоровую половину лица руками. Чтобы усилить эффект лечебной физкультуры, перед упражнениями нанесите на лицо стягивающую косметическую маску.

Какие упражнения при неврите лицевого нерва помогают восстановиться?

* Выставьте вперед указательный палец, двигая им по кругу, следите за ним глазами.
* Максимально поднимите брови вверх.
* Зажмурьте глаза и откройте их — 3 раза по 10 секунд.
* Прищурьте глаза и широко откройте — 3 раза.
* Широко улыбнитесь, не открывая рот.
* Расширьте крылья носа, вдыхая, и медленно выдохните.
* Попробуйте посвистеть.
* Надуйте щеки.
* Прополощите рот водой, переливая ее от одной щеки к другой.
* Сделайте грустное выражение лица, опуская уголки губ вниз.
* Двигайте языком во рту по кругу.
* Сделайте вдох, задержите воздух, выдохните через язык, скрученный в трубочку.
* Втяните щеки.

Такие упражнения надо выполнять 2 раза в день в течение 15 минут перед зеркалом, каждое — по 5-6 раз.

Кроме лечебной гимнастики, рекомендуются массажи воротниковой и затылочной зоны. Их назначают со второй недели течения болезни. Массаж дает положительные результаты даже в очень запущенных случаях и применяется также при воспалении лицевого тройничного нерва. Цель лечения — заставить неподвижную часть лица хоть немного двигаться.

Ничего не помогает...

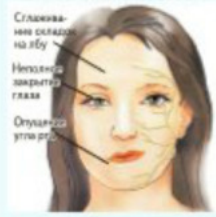
Если методы лечения не дали результатов и болезнь длится более чем 10 месяцев, проводят аутотрансплантацию. Трансплантат обычно берут с ноги больного и через него к мышцам нерабочей части лица пришивают ветки лицевого нерва со здоровой стороны лица. Нервный импульс передается по нервным волокнам обеих частей лица, вызывая здоровые и симметричные движения мышц.

Заболевание хорошо лечится, если вовремя и правильно реабилитировать больных. Полностью излечивается от этого недуга 80% пациентов, у 10% болезнь рецидивирует.

И. М. Плотниченко, невролог, кандидат медицинских наук

Не одно и то же

Неврит лицевого нерва



Воспаление тройничного нерва

P. S. Паралич лицевого нерва способен привести к слепоте. Глаз при неврите полностью не закрывается, и это может стать причиной возникновения кератита. Так как слезоотделение нарушено, веко практически не закрывается — защитные функции истощены. В таких случаях глаз необходимо закрыть повязкой и ежедневно закапывать искусственную слезу.

Стихи наших читателей

БЫТЬ!

Вьется счастье искрами
В поле над костром.
Я хочу быть искренней,
Не сейчас — потом.
Я хочу быть радужной,
Только не сейчас,
Потому что радостно
Разлучили нас.
Я хочу быть сильною,
Только не забыть,
Быть неповторимою
Или просто быть.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОДИНОЧЕСТВО

Особенно тоскливы вечера,
Когда ты в доме у себя
как пленница,
Сегодня так же пусто,
как вчера,
И завтра вряд ли что-нибудь
изменится.
И это одиночество мое
Ни временем бы мерить,
а бессонницей.
То книги, то вязанье, то шитье...
Так жизнь пройдет,
Однако что-то вспомнится.

АХ, ГДЕ Б НАЙТИ КУСОЧЕК РАЯ?

Иду по жизни, людей не зная,
Мечусь, ищу кусочек рая.
Страдает так моя душа,
Живет ли кто-то так, как я?
Моя судьба, ты как экран
Средь клеветы болючих ран,
Года бегут, но жизнь
не лучше,
Вокруг лишь ложь и тучи,
тучи...
Как дальше жить?
Но нет ответа.
Ведь мамы нет,
и нет совета.
От тяжких дум мне очень
больно...
Ну хватит плакать! Все!
Довольно!
Возьму водой сейчас умоюсь
И хоть немного успокоюсь.
Живу одна, людей не зная,
Ах, где б найти кусочек рая?

З. Дайнеко, Моздок

Кое-что новенькое

Шоколад полезнее фруктов?!

«Что ты на конфеты налегаешь? Лучше съешь яблоко!..» Сколько раз в жизни мы слышали эти слова!

Однако британские медики авторитетно заявляют: шоколад полезнее фруктов. По их мнению, лакомство из какао-бобов содержит больше важных для хорошего самочувствия веществ. А фрукты, которые продают в супермаркетах, бедны витаминами. Соки из них содержат много сахара.

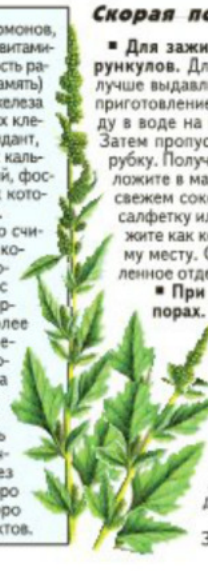
Какие именно полезные вещества содержатся в шоколаде? Витамин РР (другое название B_3, отвечает за выработку гормонов, нормализует холестерин), витамины B_1 (отвечает за активность работы головного мозга и память) и B_2 (нужен для усвоения железа и создания новых нервных клеток), витамин Е (антиоксидант, омолаживает), минералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, недостаток которых опасен для организма.

P. S. Полезным можно считать шоколад, в составе которого достаточно какао-бобов, в идеале начиная с 60%. А шоколад с содержанием какао-бобов более 74% считается диетическим. Сахара в нем немного, а из-за горького вкуса много его точно не съешь. Если нет противопоказаний, каждый день лакомитесь парой кусочков черного шоколада без добавок. Возможно, скоро настоящий шоколад скоро станет куда дороже фруктов.

Скорая помощь от природы *Рекомендуем*

Целитель лебеда

ЗЕЛЕНАЯ ЧАСТЬ РАСТЕНИЯ СОДЕРЖИТ ВИТАМИНЫ А И РР, С И Е, САПОНИНЫ И РУТИН, АЛКАЛОИДЫ И ЭФИРНОЕ МАСЛО, БЕЛОК И КЛЕТЧАТКУ.



■ **Для заживления ран, фурункулов.** Для того чтобы сок лучше выдавливался, перед его приготовлением замочите лебеду в воде на несколько часов. Затем пропустите через мясорубку. Полученную кашицу выложите в марлю, отожмите. В свежем соке лебеды смочите салфетку или марлю и приложите как компресс к больному месту. Сок вызывает усиленное отделение гноя.

■ **При хронических запорах.** Пейте свежевыжатый сок лебеды по 50 г 2-3 раза в день за полчаса до еды. А для профилактики запоров рекомендуется ежедневно из свежих листьев лебеды делать салаты.

■ **При стоматите.** Залейте 1 стаканом кипятка 20 г сухой лебеды, охладите и процедите. Полощите рот настоем 5-6 раз в день до выздоровления.

■ **Замучил сухой кашель?** Заварите 1 чайн. ложку сухой лебеды в 1 стакане кипятка. Настаивайте 5 минут. Пейте, добавив мед, 3 раза в день.

■ **Лечим радикулит.** Свежие листья лебеды обдайте кипятком и в теплом виде приложите к больному месту. Сверху зафиксируйте компрессом и оставьте его на ночь.

■ **Проблемы с сердцем?** Высокое содержание в растении калия помогает нормализовать работу сердца, служит профилактикой инфаркта миокарда. Зелень лебеды в свежем виде добавляйте в салаты. Или приготовьте настой из 2 ст. ложек сухой травы и 1,5 стакана кипятка. Настаивайте полчаса, процедите и пейте 1/2 стакана перед едой. Курс лечения — 2 недели, а после 2-недельного перерыва повторите еще раз.

■ **При истерии** 1 ст. ложку лебеды настаивайте 2 часа в 1 стакане кипятка, процедите. Принимайте по 1- 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

P. S. Лечиться лебедой нежелательно при мочекаменной и желчнокаменной болезнях. Содержащиеся в лебеде салицилаты могут стать причиной кровотечения у больных, страдающих низкой свертываемостью крови.

А. П. Тополев, народный целитель, Казахстан

Погуляем босиком...

Иногда так хочется снять обувь и пройтись босиком по утренней росе или по прибрежному песку, мелким камешкам. Если есть возможность, не отказывайте себе в удовольствии, ведь это еще и очень полезно!

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

На стопе расположено много биологически активных точек, каждая из которых связана с конкретным органом. Воздействуя на них, можно улучшить работу всего организма. Поэтому, когда мы ходим босиком, происходит своеобразный массаж, который полезен для организма. Усиливается кровообращение, улучшается состояние кожи и сосудов (в том числе головного мозга). Есть польза и для усталых ног. Ведь при хождении босиком тренируется свод стопы. В процессе задействованы все косточки, мышцы, суставы, даже самые крошечные, которые обычно остаются неподвижными из-за тесной обуви. Вот почему так полезно время от времени расставаться с обувью! Если вы еще не пробовали, то сейчас — самое время.

■ Ноги после прогулки по росе вытирать не надо. Пусть сами высохнут.

■ Полезно также ходить босиком по земле. Она заряжает жизненной энергией.

P.S. Не стоит гулять босиком тем, кто страдает ревматизмом ног, подагрой, хроническими заболеваниями мочеполовой системы. Таким больным надо остерегаться переохлаждения.

ЗЕМЛЯ ЗАРЯДИТ ХОРОШЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Восточная медицина утверждает: чтобы улучшить энергетику, а значит, и здоровье, очень полезно ходить босиком по земле. При этом человек отдает земле отрицательные заряды, а она в свою очередь заряжает его полезной энергией. Ученые нашли объяснение подобным «чудесам». Дело в том, что современный человек накапливает слишком много вредного для здоровья статического электричества. Касаясь земли босыми ногами, он избавляется от таких зарядов. Связано это с воздействием магнитного поля земли на все живое. Специальные приборы показывают, что энергетика человека начинает улучшаться приблизительно через 40 минут после начала контакта с землей. Поэтому, работая в саду или на даче, в теплую погоду почаще разувайтесь.

ЦЕЛЕБНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Эти закаливающие процедуры укрепят организм и заменят многие лекарства. Все знают, что вода еще и успокаивает, избавляя от переутомления. Когда человек становится в воду босыми ногами, начинают лучше работать легкие, кишечник. Таким способом можно избавиться даже от головных болей и метеоризма. Такие целебные процедуры можно проводить и дома. В ванну налейте холодной воды примерно до уровня лодыжек и походите по воде. Продолжительность: 1 минута в день для начинающих, затем 5-6 минут. После ванны согрейте ноги, энергично растерев их сухим жестким полотенцем. Со временем уровень воды поднимайте до икр и колен, причем вода должна становиться все холоднее.

ГАЛЬКА — ОТЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР

Если гулять по галечному берегу реки или моря, это поможет при плоскостопии и других болезнях ног, а также при малокровии. Если привезти камешки с моря домой, можно подлечиться и в собственной ванной. Положите их в таз, полейте холодной водой (можно добавить немного уксуса) и переступайте с ноги на ногу. Длительность процедуры: от 3 до 15 минут для тех, кто ослаблен или болен, 30 минут — для тех, кто абсолютно здоров. Важно, чтобы камни были мокрыми в течение всей процедуры.

ХОДИМ ПО РОСИСТОЙ ТРАВЕ

Наши предки верили, что росы, выпавшие в конце июля — начале августа, самые целебные. Прогулки босиком по росе не только закаляют, укрепляя весь организм, но и помогают вылечить серьезные болезни. Такие прогулки тренируют сосуды, тонизируют мышцы. А обертывания росой дают жизненную силу, питают организм минеральными солями, возвращают молодость. Так почему бы не попробовать чудесную силу летней росы, если есть такая возможность? Ранним погожим утром выйдите в поле и босиком походите по росистой траве. Сначала постойте, потяните мышцы. Затем потопчитесь, попрыгайте. Начните с 1-2 минут и постепенно доведите время прогулки до 45 минут. Ноги вытирать не надо. Дайте им высохнуть, наденьте хлопчатобумажные носки и сразу же обуйтесь.

А. Б. Бочкин, терапевт, врач высшей категории

■ ВЫКИНУТЬ ДУРЬ ИЗ ГОЛОВЫ, КОНЕЧНО, МОЖНО... НО ТАК ЖАЛКО!

■ КОГДА ВАШИ ДЕЛА ИДУТ ПЛОХО – НЕ ХОДИТЕ С НИМИ.

Полезно знать

● При гипотиреозе хорошо помогает такое средство. Смешайте 1/2 чайн. ложки порошка морской капусты (ламинарии) со 100 г растолченных ядер грецкого ореха. Храните в плотно закрытой баночке. Используйте эту смесь 2 раза в неделю, добавляя ее в суп, любой гарнир, соусы, подливы.

● От запоров залейте 1 пачку семени льна 1 л воды и настаивайте 2 часа. Затем сварите, не доводя до кипения, остудите, добавьте 1 пачку сливочного масла и 1 стакан меда. Перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

● Залейте 1 ст. ложку сухой травы полыни 1 стаканом кипятка и кипятите на водяной бане 15 минут. Настаивайте 30 минут, процедите, отожмите сырье. Долейте кипяченой воды до 200 мл и принимайте при панкреатите по 1/4 стакана за 15 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

Ушиблись?

ПРИЛОЖИТЕ к месту ушиба банановую кожуру внутренней стороной. Она снимет боль, не будет ни синяка, ни отека.

СМЕШАЙТЕ 2 ст. ложки порошка сушеной бодяги (продается в аптеке) с 1 ст. ложкой воды. Кашицу нанесите на ушибленное место и держите, пока она не высохнет. Если сделать это сразу, не будет даже синяка.

НАРВИТЕ макушек крапивы и набейте ими не очень плотно бутылку. Доверху залейте водкой или самогоном и настаивайте 2 недели на солнце. Прикладывайте к больному месту марлю, смоченную в настойке.

ВЫМОЙТЕ сырую картофелину и натрите на мелкой терке. Кашицу выложите на марлю и приложите к ушибленному месту. Сверху накройте целлофаном и утеплите шарфом. Повязку меняйте через 1,5-2 часа.

В доме алкоголик — *Советы психолога*

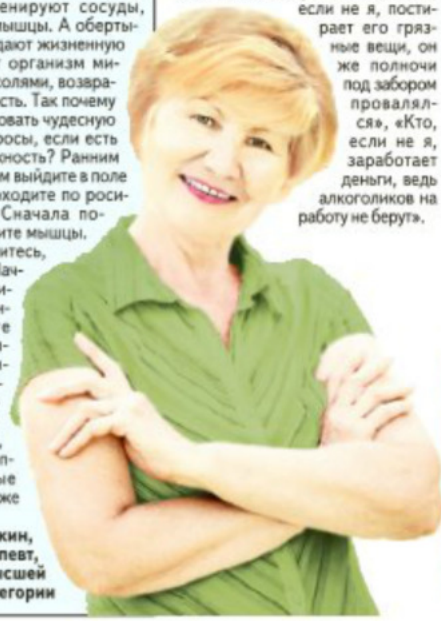
«Он без меня пропадёт!»

ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ ИЛИ АЗАРТНЫХ ИГР. РОДСТВЕННИКИ ВСЕМИ СИЛАМИ ПЫТАЮТСЯ ЕГО СПАСТИ И... ТОЖЕ СТАНОВЯТСЯ ЗАВИСИМЫМИ.

Не надо терпеть

У родственников развивается другая зависимость — психологическая. Они полностью подчиняют свою жизнь «больному»: «Как я его брошу? Он без меня пропадет!», «Если я этому алкашу еды не приготовлю, он одной водкой будет питаться, а у него желудок больной!». Если спросить, почему такие люди тратят свою жизнь на другого человека, они приведут кучу аргументов в свою защиту. Например:

* «Надо терпеть. Идеальных семей не бывает»;
* «Лучше мучиться с пьяницей, чем остаться одной!»;
* «Людей надо жалеть. Особенно близких»,
* «Кто, если не я, сходит мужу за пивом, у него же голова раскалывается после вчерашнего», «Кто, если не я, постирает его грязные вещи, он же полночи под забором провалялся», «Кто, если не я, заработает деньги, ведь алкоголиков на работу не берут».



Игра в спасателя и жертву

Бывает, что алкоголик и его родственники, сами того не сознавая, играют в психологическую игру, примеряя на себя поочередно роли жертвы, спасателя и преследователя. Суть игры проста. Жертва постоянно ищет, на кого бы повесить свои проблемы. Под рукой оказывается спасатель. Он все время вытаскивает жертву из передряг, утешает, лечит, прикрывает в надежде, что та все осознает и исправится. Но жертва не собирается исправляться — ее и так все устраивает. К тому же она периодически дает спасателю нагоняй — мол, плохо стараешься: лекарства не те, врачи плохие, суп невкусный, заботы мало. То есть превращается в преследователя. И бывший спасатель тоже становится жертвой.

Вредная выгода

Участники игры могут оставаться в одной роли долгие годы и даже периодически меняться местами. Жертве выгодно не брать на себя ответственность, преследователю и спасателю — самоутверждаться за счет жертвы. Первый чувствует удовлетворение, когда отыгрывается на «этом мерзавце», второй — тешит самолюбие. Однако чем раньше отказаться от таких игр, тем лучше для всех. Пока вы контролируете, опекаете, жертвуете и спасаете, зависимость только усиливается. Человек ничего не делает, чтобы изменить свою жизнь. И пагубная привычка развивается дальше. А вы, проживая жизнь другого человека, упускаете свою собственную...

Так и надорваться недолго

Начинать нужно не с наставления больного на путь истинный, а с себя. Проанализируйте свою жизнь. Наверняка вы уже перестали общаться с друзьями (боитесь расспросов), запустили здоровье. Так и надорваться недолго. Зависимый должен сам отвечать за свои поступки. Да, помогать можно и нужно. Но постоянно жалеть и делать все за другого — ни в коем случае. В наркологических центрах помощь оказывают не только зависимым, но и их близким. Кроме того, существуют группы помощи созависимым. Их можно найти в Интернете.

И. Р. Кондырин, психолог

Целебная мазь от нарывов на пальце

Я диабетик, а при этой болезни любые повреждения на теле плохо заживают. Однажды у меня врос ноготь, я его срезала, но палец стал болеть и нарывать. Пошла в больницу, хотели делать чистку, но я отказалась. По дороге домой встретила подругу, рассказала ей о своей проблеме, и она поделилась рецептом целебной мази. Готовила ее так: нагрела 1 стакан растительного масла, накрошила в него кусок воска размером со спичечную коробку и половину вареного яичного желтка. Постоянно помешивая, довела массу до кипения, но не кипятила. Кастрюлю взяла побольше, потому что поднималась пена. Сняла с огня, добавила вторую раскрошенную половину желтка и все тщательно перемешала. Остудила мазь и поставила в холодильник. Лечилась мазью неделю, и палец зажил.

И. Н. Карпенко, Чебоксары

На приёме у терапевта

Память всё хуже...

ПРИЧИНА — НЕ ВОЗРАСТ

Забывчивостью страдают не только пожилые люди, но и молодые. Что делать, если человек понимает, что память у него снижается?

И. Новикова, Екатеринбург

Развивать ее, придумывать себе собственный «тренажер для мозга». Например, изучать иностранные языки, решать математические задачи, разгадывать кроссворды, освоить работу на компьютере. Если пенсионер всю жизнь занимался научной работой, продолжает это делать, пишет статьи — великолепно. А если он к тому же овладел компьютером, — это отлично. Есть много обучающих компьютерных программ, в том числе для тренировки памяти. Некоторые игры улучшают координацию движений, заставляют быстро принимать решения. Они подходят даже тем, кому нужна реабилитация после инсульта.

ПОВЕДЕНИЕ ПОДСКАЖЕТ?

Говорят, что по поведению человека можно определить, какая область мозга пострадала при инсульте...

Петр С., Челябинск

Каждая область мозга отвечает за те или иные функции. При поражении левого полушария страдает речь, правого — меняется характер: возникает подозрительность, угрюмость. Очень чистоплотный человек может стать неряшливым, если в лобной области у него опухоль. Инсульт в этой зоне тоже влечет за собой изменение поведения. Так что будьте внимательны друг к другу. Иногда незначительные, на первый взгляд, изменения здоровья говорят о том, что организму нужна помощь.

АСТЕНИЯ — ЭТО ЧТО ТАКОЕ?

Мама меня ругает, мол, худая и бледная потому, что плохо ем. А врач поставил диагноз астения. Что это такое?

Мадина, Чеченская Республика

Астения чаще возникает на фоне переутомления и после воспалительных заболеваний, например гриппа. И еще она бывает у тех, кто сидит на диетах. Таким людям не хватает некоторых микроэлементов. Так, одна пациентка много лет придерживалась кремлевской диеты и попала в больницу с полинейропатией — у нее стали неметь руки и ноги. Оказалось, диета, на которой сидела женщина, — низкоуглеводная. Она в течение нескольких лет не ела кашу и хлеб, это и привело к заболеванию. К счастью, все закончилось хорошо, так как быстро удалось установить причину болезни.

ХОЧУ НЕРВЫ ПОДЛЕЧИТЬ

Можно ли вместо химии принимать не лекарства, а какие-то растительные препараты?

Б. И. Юркевич, Казань

Пациенты нередко сами себе ставят диагноз «больные нервы». Имеется в виду излишняя раздражительность, агрессивность, нетерпимость. Для начала надо наладить правильный режим дня — чередовать труд и отдых, посещать спортзал, бывать на природе, высыпаться и свести к минимуму просмотр негативных передач и фильмов. Разрешаются юмористические программы, старые комедии. Важно научиться самому регулировать эмоции, освоить аутотренинг. Не получается? Идите к врачу.

Самолечением лучше не заниматься. Травы могут тоже навредить, как и химические препараты. На ночь можно пить успокоительные чаи. А вот чай и кофе вечером употреблять не стоит: они содержат кофеин, возбуждающий нервную систему. То же касается и шоколада. Прекрасны любые водные процедуры — бассейн, контрастный душ (гипертоникам его принимать нельзя).

Ф. М. Гаража, терапевт, врач высшей категории

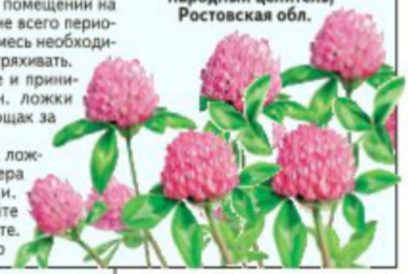
Настойка клевера для здоровья сосудов

* В литровую банку уложите головки клевера. Залейте клевер водкой так, чтобы жидкость полностью закрывала части растения. Емкость (желательно из темного стекла) оставьте в темном прохладном помещении на 14 дней. В течение всего периода настаивания смесь необходимо ежедневно встряхивать. Затем процедите и принимайте 1/2 чайн. ложки 1 раз в день натощак за 30 минут до еды.

* Залейте 2 ст. ложки головок клевера стаканом водки. Смесь настаивайте 14 дней, процедите. Принимайте по 30 капель за 30 минут до еды, разбавив в столовой ложке кипяченой воды, 3 раза в день.

P.S. Настойку клевера нельзя принимать беременным и женщинам, которые кормят ребенка грудью, а также при варикозе, камнях в почках, инсульте, инфаркте, тромбозах и тромбофлебитах. Возможны побочные явления: кожная сыпь, головные боли, боли в мышцах, тошнота, кровотечение. С осторожностью принимайте настойки в сочетании с другими медикаментозными средствами.

С. Ф. Поветкин, народный целитель, Ростовская обл.



Можно ли гипертоникам пить вино?

Красное вино, как, впрочем, и пиво, содержит много пуринов — веществ, влияющих на выработку мочевой кислоты.

В принципе, они, как и сама мочевая кислота, необходимы организму. Но при гипертонии ее уровень и так часто бывает повышен. Это может привести к образованию солей. Если мелкие кристаллики оседают в суставах, возникает подагра. А в сосудах эти кристаллы усиливают процесс формирования атеросклеротических бляшек. Это может привести к серьезным сердечно-сосудистым заболеваниям, в том числе ишемической болезни сердца. А еще кристаллы соли останутся в почечных канальцах. Значит, появятся камни в мочевыделительной системе. Если биохимический анализ крови показал, что содержание мочевой кислоты повышено, тем более у человека, страдающего гипертонией, нужно снижать ее количество. Врач, скорее всего, назначит курс аллопуринола или колхицина. Оба препарата снижают уровень мочевой кислоты, но первый останавливает нежелательные процессы, а второй снимает острые проявления болезней.

Важное значение имеет и питание. Минимум мяса, рыбы, кофе, шоколада, бобовых, грибов, бананов. И больше овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, яиц, круп, злаков. А красное вино и пиво вообще исключите. Помимо обилия пуринов, у этих напитков есть еще одно свойство, характерное для всего алкоголя: они угнетают функцию почек и печени.

И. А Демина, терапевт, врач второй категории

Помогите венам!

■ ГУЛЯЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ. АКТИВНЫЕ МЫШЦЫ НОГ ПОДДЕРЖИВАЮТ КРОВОТОК И ПРЕПЯТСТВУЮТ ЗАСТОЮ КРОВИ В ВЕНАХ.

■ ПОСЛЕ ДУША ОКАТИТЕ НОГИ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ВЕНЫ ПРИ ЭТОМ СУЖАЮТСЯ, И КРОВЬ БЫСТРЕЕ ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ.

■ СИДЯ НА СТУЛЕ, НЕ ПРЯЧЬТЕ НОГИ ПОД НЕГО. УГОЛ КОЛЕНА НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ МЕНЕЕ 90° — ЧТОБЫ КРОВЬ МОГЛА ТЕЧЬ БЕСПРЕПЯТСТВЕННО.

Вы просили рассказать — *Ещё та проблема*

Мерцает аритмия...

У мамы мерцательная аритмия. Выписали лекарства. Слежу, чтобы она их пила, не забывала. Какой образ жизни ей теперь надо вести, чтобы заболевание хотя бы не прогрессировало?

Р. Ильина, Омская обл.

1. Конечно, дисциплинированный прием лекарств при этом серьезном заболевании обязателен. Препараты не просто улучшают качество жизни, но и помогают предотвратить смертельно опасные осложнения аритмии.

2. Чтобы держать аритмию под контролем, вашей маме необходимо следить за артериальным давлением, не допуская его повышения. Высокое артериальное давление приводит к гипертрофии левого желудочка сердца, утолщению его стенок, снижению эластичности, что нарушает проведение электрических импульсов и вызывает развитие аритмии. Поэтому в тумбочке рядом с маминой кроватью обязательно должен быть тонометр.

3. Необходимо также контролировать уровень холестерина (периодичность сдачи анализов крови на этот показатель назначит лечащий врач).

4. Чтобы заболевание не прогрессировало, нужно наладить режим труда и отдыха и избавиться от лишнего веса (если он имеется). Ожирение нарушает работу всей сердечно-сосудистой системы, повышает уровень липидов в крови, артериальное давление, метаболизм глюкозы.

5. Необходимо больше двигаться, но при этом избегать повышенных физических нагрузок.

6. Очень важно недосаливать пищу и избегать приема стимуляторов, таких как кофе. Полезны льняное масло и рыбий жир, продукты, богатые калием, магнием, сухофрукты, особенно курага, боярышник, виноград, овощи и фрукты, мясо птицы, много рыбы. Главным принципом питания должно стать правило: минимум животного жира и красного мяса.

7. Разумеется, нельзя употреблять алкоголь и курить. Алкоголь изнашивает сердечную мышцу, а никотин способствует образованию избыточной фиброзной ткани в сердце и увеличивает чувствительность сердца к гормонам стресса. Курение также приводит к поражению коронарной артерии, а нарушенный кровоток — к аритмии. Ну и, конечно, нельзя нервничать.

А. С. Семкин, кардиолог, врач высшей категории

ПЕРЕБОИ В РАБОТЕ СЕРДЦА ИНОГДА ПРОЯВЛЯЮТСЯ НА РЕНТГЕНОВСКОМ СНИМКЕ... ПЯТНАМИ В ЛЕГКИХ.

АЛКОГОЛЬ? НЕ ПРИГОВОР!

АЛКОГЕМИТ — мощный противоалкогольный комплекс. Помогает регулировать потребность в спиртном, снять интоксикацию, не вызывает привыкания, обладает нейтральным вкусом. Может применяться без ведома зависимого человека.

АЛКОГЕМИТ — ДЕЙСТВЕННАЯ ЗАЩИТА ПРОТИВ СРЫВОВ И ЗАПОЕВ!

РЕКЛАМА

Горячая линия **8-800-333-25-73** Звонок по России бесплатно, КРУГЛОСУТОЧНО

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Такая история

С диабетом можно договориться

За мужество, проявленное в борьбе с этой болезнью, москвич Константин Ронинсон награжден специальной медалью.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

На сегодняшний день 40 россиян являются обладателями медали, которая носит имя американского врача-эндокринолога Эллиота Джослина. Это его идея — отмечать медалью людей, зависящих от инъекций инсулина, в знак признания их мужества в борьбе с болезнью. С 1948 г. медаль вручали больным, прожившим с диабетом 25 и более лет. А с 1970 г. — 50 и более лет. На лицевой стороне изображен бегущий с факелом мужчина и надпись: «Триумф человека и медицины», на оборотной — «За 50 мужественных лет с сахарным диабетом». В 1996 г. учреждена медаль за 75 лет жизни с диабетом. В 2013 г. — награда за 80 лет жизни с диабетом (пока она присвоена одному человеку).

«Я ЖИВУ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ УЖЕ 64 ГОДА»

— Я еще ходил в детский сад, когда родные обратили внимание на то, что меня мучает жажда и стремительное похудение. Думаю, что мой диабет подтолкнула встреча с агрессивным петухом и наследственность. Эта болезнь не обошла и мою бабушку, и моего отца.

Поучиться в школе мне удалось лишь 10 дней. Как только приходил на занятия, начинались обмороки. Чтобы не пугать детей, учителя уносили меня из класса на руках в кабинет врача. Начались поездки по детским клиникам. Пришлось расти среди взрослых диабетиков. Надолго родными для меня стали стены эндокринологического корпуса Боткинской больницы.

Диабет научил меня любить жизнь. Судьбу не назовешь легкой, но я держусь за жизнь, а жизнь держит меня. Все было — и в обмороки падал, и по больницам мотался, но всегда боролся. Научившись жить на инсулине, закончил филфак Московского университета, 40 лет проработал на физико-приборном заводе. Работа была связана с поездками по стране, но меня это не напрягало. Я объездил всю страну. Любил ходить в турпоходы. Баловался шашлыками, пивом, собрал даже коллекцию пивных этикеток.

Когда выпадала возможность, отправлялся в зарубежные путешествия. Побывал в Италии, Альпах, Англии, Шотландии. И ничего! Уколешься — и снова в дорогу! Недаром же Гоголь, человек, не отличавшийся крепким здоровьем, както заметил: «Когда сажусь в коляску, забываю о болезнях». По молодости лет иногда пренебрегал режимом питания, и диабет жестко и не раз напоминал о себе, наказывал.

«МНЕ НЕ НРАВИТСЯ СЛОВО «ВДРУГ»

— Что бы я сказал человеку, который вдруг узнал, что болен диабетом? Мне не нравится слово «вдруг». Хотя из-за того, что в поликлиниках непросто попасть на прием к опытному эндокринологу, сталкиваться с ним приходится часто. И все же... Не надо паниковать! Доктор Эллиот Джослин, основатель Диабетического центра в Бостоне, считал, что самоконтроль — лучший способ избежать осложнений диабета.

С диабетом можно договориться о долгом совместном пути. Конечно, придется отказаться от злоупотребления высококалорийной пищей, малоподвижного образа жизни. Если этого не сделать, грозит ожирение. Надо строго контролировать состояние углеводного обмена. Но пусть это не пугает: диабет — не шлагбаум, запрещающий заниматься любимой профессией и активно жить. Можно вспомнить сотни знаменитых людей, которые болели диабетом: Фаина Раневская, Юрий Никулин, Эрнест Хэмингуэй, Элизабет Тейлор... Известный американский актер Сильвестр Сталлоне и наш Армен Джигарханян тоже борются с сахарным диабетом.

«КАК ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЕГОДНЯ?»

— С увлечением читаю Купера, Дюма, штудирую библиотеку военных приключений. Хотя глаза начали подводить... Люблю взять в руки книги по философии, психологии человека. Стараюсь не раздражаться по пустякам, радоваться красоте жизни. Оптимисты реже болеют. Хотя силенок поубавилось, и с этим приходится считаться, что греха таить. О чем жалею? Что за долгую жизнь не научился плавать...

К. Ронинсон, Москва

ЕСЛИ ВИДИШЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК РАБОТАЕТ, ОТОЙДИ, НЕ МЕШАЙ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ОТДЫХАЕТ, ПОДОЙДИ ПОМОГИ.

Полезно знать

● При несахарном диабете жажда будет реже беспокоить, если до и после еды положить в рот кусочек прополиса размером с горошину и медленно пожевать. А можно принимать водный настой пустырника. Заварите 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в тепле, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Корень одуванчика улучшает обмен веществ, поэтому полезен для диабетиков. Каждое утро заваривайте 3 чайн. ложки сушеных корней 3 стаканами воды, кипятите 10 минут, процедите и пейте небольшими глотками в течение дня.

● В начальной стадии диабета 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины кипятите 30 минут на малом огне в 2 стаканах воды. Затем укутайте, дайте настояться 2-3 часа и процедите. Принимайте по 1/5-1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — до 3 месяцев и более.

Тест-диагностика

Пьём, писаем, худеем...

Даже если у вас есть один из этих симптомов, стоит проверить на наличие диабета. Но только врач определит, первого он типа или второго.

1. Вы постоянно испытываете чувство голода.
2. Увеличивается вес или иногда резко снижается.
3. Вы быстро утомляетесь.
4. Нарушается зрение.
5. Плохо заживают даже маленькие ранки. Воспаляются и инфицируются кожа и десны.
6. Чувствуете покалывание или снижение чувствительности в руках, ногах.
7. Повторяются циститы, кандидоз влагалища.
8. Испытываете жажду и частое мочеиспускание (особенно ночью), сухость во рту.

Думай, думай — *Сам себе доктор*

Без сахара!

Сахар прячется не только в конфетах, пирожных или сладком лимонаде, но и в соусах, кетчупах, творожках. Если сведете к минимуму употребление «невидимого» сахара, насчитаете несколько плюсов для здоровья.

ОКОЛО 300 ККАЛ В ДЕНЬ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ЗА СЧЕТ САХАРА ИЗ ГОТОВЫХ ПРОДУКТОВ, А НЕ ИЗ САХАРНИЦЫ.

1 **Сердце скажет «спасибо».** Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 3 раза, если человек вообще не употребляет сахар. Через несколько недель после отказа от сахара медики видят в крови человека понижение на 10% плохого холестерина и на 20-30% — опасных триглицеридов.

2 **Исчезнут дневная сонливость и вечерняя бессонница.** Повышенный уровень сахара в крови приводит к тому, что уже с середины дня человек ощущает себя вялым и испытывает сонливость. Последствием этого становится высвобождение гормона кортизола, уровень которого повышается к вечеру и мешает ложиться спать в нормальное время.

3 **Забудете об угрях.** Они отравляют жизнь не только молодым, но и людям старше 30 лет. Одна из причин этого заболевания у взрослых людей — системное воспаление клеток в организме. Его вызывает избыток сахара в пище. Если человек употребляет около 300 г сахара в день, это на 87% увеличивает воспаление акне.

4 **Улучшится настроение.** Сахар вызывает привыкание как наркотик, а при отказе от него возникает синдром отмены. Конечно, это не такое острое состояние, как при отказе от настоящего наркотика, и с ним успешно справляются физическая активность и любое хобби. Как только организм отвыкнет от постоянно повышенного уровня инсулина, вы почувствуете себя лучше, чем когда бы то ни было! Люди, отказавшиеся от сахара, в 2-2,5 раза реже склонны к беспокойству, раздражительности и перепадам настроения.

5 **Жалуетесь на память?** Возможно, в этом опять виноват сахар. Питание с высоким содержанием сахара, в том числе скрытого, приводит к тому, что дети хуже обучаются и плохо запоминают пройденное. Да, сахар необходим для работы мозга, но речь идет о небольшом его количестве (примерно 1/2 чайн. ложки с утренним чаем и столько же с чаем и кофе в рабочее время).

Отказ от сахара в 1,5 раза замедляет старение кожи! А вот фруктоза — то, за счет чего становятся сладкими фрукты, — не приближает старение.

6 **Сбросите вес.** Отказ от сахара позволяет снизить калорийность рациона примерно на 200 ккал в день. За 3-5 месяцев это позволит похудеть примерно на 5 кг, причем за счет жира, который организм теперь вынужден будет использовать для получения энергии.

В. Г. Кравченко, эндокринолог, врач высшей категории

Актуально

■ В ЖАРУ ДИАБЕТИКАМ ЛУЧШЕ ОТХЛЕБЫВАТЬ ВОДУ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ, НО ДЕЛАТЬ ЭТО НАДО ПОЧТИ ПОСТОЯННО, НЕСКОЛЬКО РАЗ ЗА ЧАС.

■ СТАРАЙТЕСЬ НОСИТЬ ЛЕГКУЮ, ДЫШАЩУЮ, НО ПРИ ЭТОМ ЗАКРЫВАЮЩУЮ РУКИ И ПЛЕЧИ ОДЕЖДУ. ОДНАКО ПОМНИТЕ: НА 100% ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА ОНА НЕ ЗАЩИЩАЕТ.

■ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ С ВЫСОКИМ ФАКТОРОМ SPF, ДАЖЕ ЕСЛИ НА УЛИЦУ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ СОВСЕМ НЕНАДОЛГО.

Всё ещё чистите печень народными средствами?

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ». «ОВЕСОЛ» - СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[1] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[2]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?

Выбирайте «Пустырник Форте» Эвалар, на основе пустырника сердечного, собранного на Алтае, который обладает одним из самых высоких показателей седативности[3] и превосходным успокаивающим действием.

Попробуйте новое лекарство «Формула спокойствия»[*] - также на основе алтайского пустырника с магнием и B_6 (патент РФ №2361599). Оно помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса и волнений, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений. То есть, кроме седативного и противотревожного действия, «Формула спокойствия» обладает умеренным кардиотоническим и гипотензивным действием.

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар! Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

НОВИНКА — Глицин Жевательная резинка!

Уже в аптеках и на Аптека.ру!

Справки по тел. 8-800-200-52-52

Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Можно ли сохранить подвижность и гибкость суставов в течение всей жизни?

Скоков Андрей
Инструктор по фитнесу, призер Чемпионатов России и кубка восточной Европы.

Когда суставы здоровы мы движемся по жизни легко и непринужденно. Но стоит суставам дать сбой, движение замедляется, и мы рискуем оказаться на обочине жизни. Чтобы суставы оставались здоровыми, нам требуются регулярные физические нагрузки, а также: их регулярное восстановление и снижение воспалительных процессов в суставах.

Для снижения воспалительных процессов в суставах принимайте «АртроМаксимум» на основе мартинии.

Мартиния – уникальное растение, которое прошло проверку временем и показало прекрасные результаты в ходе клинических исследований. В мировой практике оно используется в специализированных препаратах для суставов. В составе «АртроМаксимум»- мартиния – действующее вещество, которое способствует уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах; а также способствует снижению уровня мочевой кислоты и риска развития подагры.

Для восстановления суставов принимайте лучшее[1] – средства серии «Хонда» от компании Эвалар.

Достоинства натуральных средств «Хонда»

- **Максимальные дозировки самых важных для здоровья суставов компонентов от лучших мировых производителей:** коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг, MSM – 600 мг («Хонда Drink»)
- **Большой выбор форм выпуска:** капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- **Совместное применение крема и таблеток обеспечивает двойное действие – снаружи и изнутри**

«Хонда drink»

Хондропротекторный напиток

Рекордсмен[4] по составу! Максимум[4] коллагена, хондроитина, глюкозамина, гиалуроновой кислоты и MSM для усиленного питания суставов

Таблетки «Хонда Форте»

500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина в 1 таблетке, как в аналогах, но по выгодной цене[5]

«Хонда Глюкозамин Максимум»

С высоким содержанием глюкозамина – 750 мг глюкозамина в 1 таблетке. Самый доступный по цене глюкозамин[3]

Крем «Хонда»

с **максимумом**[7] хондроитина и глюкозамина для их глубокого проникновения через кожу[8]

Совместный прием «Хонды» и «АртроМаксимум» расширит ваши возможности по физическим нагрузкам и поможет сохранить подвижность и гибкость суставов и позвоночника на протяжении всей жизни. Изготовлено Эвалар для максимума движений.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]В ассортименте «Эвалар». [2]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [3]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [4] В серии «Хонда». [5]По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 4 квартал, 2016 г. по сравнению с аналогом «Глюкозамин Максимум» производства Valeant. [6]По данным ЗАО «Группа ДСМ» за апрель, 2017 г. [7]По содержанию хондроитина и глюкозамина среди кремов компании «Эвалар». [8]За счет содержания Тизоля в составе крема, который обеспечивает глубокое проникновение через кожу (справка-заключение по использованию аквакомплекса глицерокрельвата титана (Тизоля) в составе кремов производства ЗАО «Эвалар»). Определение натуральности дается по действующим веществам. Состав БАД «Овесол усиленная формула». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Самый юный акционер

Оказывается, в биржевых играх нет ничего сложного. Разобраться может даже ребенок — в буквальном смысле.

Ученик подмосковного лицея 12-летний Данила Леонов свои первые акции купил в 8 лет. Теперь у него уже есть ценные бумаги Сбербанка России, ВТБ, Московской биржи, ЛУКОЙЛа, Ростелекома, Газпрома. Мама Данилы умерла, когда мальчику было 6 лет. Отец зарабатывал торговлей акциями и не мог оставлять ребенка одного дома. Поэтому стал водить его с собой на собрания акционеров. Скоро Данила стал спрашивать о том, что там происходит. Тогда отец начал учить сына биржевым премудростям. И теперь у парня свой собственный инвестиционный портфель. Доходность акций составляет 30%! Отец Данилы простыми словами объясняет сыну основы экономики. Компания — это торт. Акция — это кусок торта. Дивиденды — это доходы, которые получают владельцы кусочков торта с прибыли компании.

Папа и мальчик вместе составляют семейный бюджет. Данила знает, сколько остается денег после оплаты коммуналки, покупки еды. Поэтому школьник заранее рассчитывает, какие игрушки или вкусняшки он может себе попросить. Сейчас Данила не только посещает собрания акционеров, но и выступает там. Школьник лично знаком с Кудриным, Грефом и многими топ-менеджерами российских компаний.

Ёшкин кот!

Тройняшки — повод для гордости. В марте в Астрахани из областного перинатального центра торжественно выписали первых в этом году тройняшек. Девочка весом 1940 г и два мальчика-близнеца — 1930 и 2200 г. Имена новорожденным родители приготовили заранее — Андрей, Алексей и Виктория. Прибавление случилось в семье Владимира и Ольги Барабулиных. Это их первые дети. Новость о тройняшках молодые родители приняли с радостью. Они очень хотели детей, а тут сразу трое!

Тмин избавил сыночка от запора

Поехала я как-то с маленьким сыночком на юг к бабушке. Два дня мы провели в поезде. От непривычного питания у Артемки начался запор. Когда добрались до бабушки, я рассказала ей о неприятности. Она сразу приготовила лекарство: залила 1 ст. ложку плодов тмина 1 стаканом кипятка, варила 5 минут, остудила, подсластила. Артемка пил отвар по 1 ст. ложке 5-6 раз в день, и вскоре стул нормализовался.

И. Н. Мурашова, Челябинск

Арника справится с энурезом

Когда сын пошел в первый класс, появился энурез. Как проснется под утро — постель сырая. Знакомая посоветовала заваривать ему цветки арники горной: заливала 20 г стаканом кипятка, настаивала и давала сыну по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды до выздоровления. И это помогло моему мальчику.

И. Ю. Будникова, Ростовская обл.

Дочка покрылась прыщиками...

Хочу поделиться испытанным средством от диатеза. Как-то двухлетняя дочка вся покрылась прыщиками (наверное, от клубники, которую съела накануне). Я смешала по 1 ст. ложке домашней сметаны, чистого дегтя и 1 свежее яйцо. Все взбила и оставила на сутки. Искупала дочку, намазала смесью, одела в то, что потом не жалко выбросить. Делала так утром и вечером. Перед каждой процедурой малышку купала. Вскоре ее кожа очистилась.

С. К. Филатова, Свердловская обл.

■ МАТЕМАТИКА ЖИЗНИ: РОДИТЕЛИ — КОНСТАНТА, ЖЕНА — ПЕРЕМЕННАЯ, А ДЕТИ — НЕИЗВЕСТНЫЕ.

■ ДЕТСТВО — ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА СПАТЬ ДНЕМ — ОБЯЗАННОСТЬ, А НЕ РОСКОШЬ.

Ситуация — *На приёме у травматолога*

Набил шишку малыш

Дочка упала и с размаху ударилась лбом об острый косяк. За секунды выросла огромная шишка. Поплакала совсем немного, будто ударилась не сильно. Потом была веселая, вела себя как обычно. Я сразу приложила холодное мокрое полотенце. К вечеру гематома немного рассосалась, но осталась шишка фиолетового цвета. Что делать в таких случаях — чем-то мазать, прикладывать примочки или ничего не нужно? Чем это может грозить в будущем?

И. Лыкова, Ростовская обл.

На голове даже маленькая ранка может сильно кровоточить. При ушибе образуется гематома, так как кровь не успевает свернуться и накапливается под кожей. После ушиба к шишке надо сразу же приложить что-нибудь холодное минут на 15. Через некоторое время опять сделайте холодный компресс. Попробуйте приложить к шишке измельченный лист лопуха, завернутый в бинт. Зафиксируйте все марлевой повязкой. Такой компресс снимет отек и воспаление.

Если это просто шишка, сосуды сузятся, кровотечение остановится, и гематома без последствий рассосется. Но даже через несколько недель на месте ушиба можно нащупать уплотнение. Это нормально. И все же наблюдайте за ребенком, так как могут появиться опасные симптомы. На что надо обратить внимание?

* Нарушилось сознание или речь.
* У ребенка болит голова (боль не проходит в течение часа).
* Ребенок не может двигать рукой или ногой, ощущает слабость в конечностях.
* Появилась сонливость, что-то необычное в поведении.
* У него стали разными по размеру зрачки глаз.
* Появились рвота, судороги, головокружение, нарушение равновесия (которые сохраняются больше часа после травмы).
* Из носа или ушей открылось кровотечение, выделяется бесцветная или кровянистая жидкость.
* У ребенка под глазами или за ушами появились темно-синие пятна.

И. С. Другов, детский врач-травматолог

Ребёнок пропал...

SOS!

Не оставляйте малыша одного на улице. Преступнику достаточно нескольких секунд, чтобы украсть его...

1 Не оставляйте коляску с малышом без присмотра! Молодым родителям часто кажется, что они успеют сделать покупки быстро и за это время с крохой ничего не случится. Преступнику порой достаточно нескольких секунд, чтобы похитить грудного ребенка из коляски.

2 Гуляйте только в людных местах. В безлюдном месте и возле трассы преступник легко может схватить ребенка и скрыться с ним на автомобиле.

3 Не выпускайте кроху из поля зрения. Во время прогулки не отвлекайтесь на разговоры с окружающими и болтовню по мобильному. Часто похитители действуют парами — один отвлекает мать, второй крадет малыша.

4 Одевайте малыша в яркую одежду. Выучите с ребенком его имя, фамилию, домашний адрес, телефоны родителей. Можно бирочку с этими данными класть в карман ребенка. Дайте малышу на всякий случай свисток. Отстал от мамы — пусть свистит. Малышу постарше купите недорогой мобильный телефон, покажите, как звонить и отвечать на звонки.

5 Установите на детский телефон маячок — эту услугу предлагают многие операторы мобильной связи. Он поможет в критической ситуации узнать, где находится ваше чадо.

6 Перед походом в парк или торговый центр объясните ребенку: если он потеряется, то должен стоять на месте и ждать родителей. И ни в коем случае не идти с чужими людьми. Объясните, что есть плохие люди, которые крадут детей. Поэтому, если его пытается увести незнакомец, он должен громко кричать: «Помогите! Ты не моя мама (не мой папа)! Я тебя не знаю».

«Чтобы заставить детей читать книги, я перекладывал страницы конфетами»

ЭДУАРД УСПЕНСКИЙ, детский писатель:

— В каждой сказочной истории стараюсь выразить важную идею. Крокодил Гена и Чебурашка — о том, что животные должны быть полноправными гражданами на этой земле. Поэтому Гена работает в зоопарке крокодилом. Дядя Федор — идея под девизом «Дайте детям больше свободы!». Считаю, что ребенок лучше приспособлен к жизни, чем часто считают родители. Не делайте из них сюсюкающих девчонок и мальчишек. Идеи простые: всегда должны быть любовь и уважение к матери, к родине (не обязательно к государству), к отцу, к учителю, к знаниям, ко всему живому. На книжных сказках сейчас воспитывать детей трудно. И на русских, и на европейских, на любых. У детей уже другое сознание: они воспринимают все вспышками, как в рекламе. Поэтому сказки неплохо усваиваются в виде мультфильмов и компьютерных игр. Но я бы посоветовал просто пересказывать их своими словами. Ребенок заинтересуется и потянется к книжке — еще лучше! Чтобы заставить пасынка и внучку читать, я перекладывал им страницы конфетами. Прочтешь 10 страниц — получишь конфету, за 20 — получишь рубль. А что делать? Когда он втягивается в нормальное чтение, с ним уже легче. Если не помогают такие поощрения, родителям надо читать вслух и заставлять ребенка слушать. Когда уж совсем некогда, ставьте ему аудиокниги. Например, в машине, если куда-то его везете.

На приёме у эндокринолога

Зачем даме мужские гормоны

Сегодня в лечении деликатных женских проблем врачи стали использовать мужские гормоны. Кому и когда они могут пригодиться? Об этом рассказывает доктор медицинских наук, эндокринолог Светлана Юрьевна Исакова.

— До сих пор мужские гормоны считались злом для женского здоровья. И вдруг становятся лекарством?

— Действительно, создаются новые препараты для заместительной гормонотерапии у женщин. В них впервые входят три компонента: женские гормоны эстроген и прогестерон и мужской гормон тестостерон. Также существуют пластыри и гели с мужским гормоном. В организме человека должны присутствовать все три половых гормона — эстроген, прогестерон, тестостерон. Эта тройка игроков влияет буквально на все процессы жизнедеятельности, на состояние всех органов и тканей. Так, от мужского гормона у женщин зависят стройность фигуры, развитие мышц, крепость костей, уровень гормона инсулина. При нормальном тестостероне дамы лучше переносят физические и эмоциональные нагрузки. Мужской гормон поддерживает хорошее настроение и удовольствие в интимной жизни.

От мужского гормона у женщин зависит стройность фигуры, развитие мышц, крепость костей, уровень гормона инсулина...

— А почему его уровень снижается?

— Иногда тестостерона не хватает из-за хронических заболеваний, после операции и приема определенных лекарств. Но чаще всего уровень тестостерона снижается с возрастом. Это связано с угасанием функции яичников и наступлением климакса. У женщины падает интерес к противоположному полу и интимной жизни. Слабеют мышцы, возникает длительная беспричинная усталость, беспокоит постоянная тревога или депрессия. Дальше — хуже: появляются проблемы с мочевым пузырем и бессонница. Учащаются головные боли, повышается кровяное давление и уровень сахара в крови. Раньше эти климактерические явления связывали с дефицитом только женских гормонов. Но на деле у многих дам уровень эстрогенов может оставаться нормальным. А вот тестостерона недостает. Поэтому важно у женщин с такими проблемами исследовать мужские гормоны в крови. Если их содержание приближается к нижней границе нормы, назначается лечение.

— О каком именно лечении идет речь?

— Точно так же, как существуют препараты женских гормонов, так есть и лекарства с тестостероном. Их выпускают в виде таблеток, уколов, гелей, накожных пластырей и подкожных имплантов. Но для женщин предпочтительны гель, крем или пластырь.

— Какие расстройства можно скорректировать с помощью этих средств?

— У пациенток с миомами матки, эндометриозом и аденомиозом уровень женских гормонов обычно превышает норму. Добавлять их еще извне, с лекарствами, нельзя, чтобы не спровоцировать ухудшение. Гель, кремы и пластырь для них спасение. Бороться с болями, упадком сил, нервозностью, чрезмерным потением тоже помогают препараты тестостерона. У женщин резко падает уровень всех половых гормонов крови. И, как следствие, развивается тяжелая сексуальная дисфункция. Здесь тестостерон может применяться как добавление к традиционной заместительной гормонотерапии, так и самостоятельно. Еще один вариант его применения — лечение атрофического вагинита. Такое лечение подходит даже женщинам после рака молочной железы. Женские гормоны им принимать нельзя — выручают мужские. Применяют тестостерон и для профилактики опущения гениталий. Гормон помогает усилить мышцы тазового дна. То же касается и другой деликатной проблемы — частого ночного мочеиспускания и дневного недержания мочи. Прием тестостерона внутрь помогает расслабить сосуды мочевого пузыря.

— Но ведь есть у тестостерона и минусы? О них тоже надо знать. Есть мнение, что мужской гормон плохо влияет на сосуды и способствует ожирению...

— На деле все обстоит с точностью до наоборот. В постменопаузу, когда у женщин исчезают прогестерон и эстрогены, именно тестостерон еще некоторое время поддерживает здоровье сердца и сосудов. Он же продолжает отвечать и за прочность костей. Что касается ожирения, то сам по себе тестостерон не увеличивает вес, не нарушает чувствительность к инсулину.

— Говорят, что мужские гормоны провоцируют рост нежелательных волос, способствуют облысению и появлению прыщей.

— Да, но лишь в том случае, когда их слишком много. И не просто так, а при определенном заболевании. Его надо искать и лечить. Конечно, обилие мужских гормонов, как и дефицит, сказывается на женском здоровье. Так, в репродуктивном возрасте избыток тестостерона препятствует созреванию яйцеклетки. А значит, женщина не может забеременеть и благополучно выносить малыша. Но речь ведь идет о поддерживающей дозе гормона. В любом случае, если принимать тестостерон бесконтрольно, без назначения врача, то можно себе навредить. Как с любым лекарством. Нет универсального решения для всех женщин. Одним требуется больше эстрогенов, другим — дополнительный тестостерон.

— Можно распознать у себя гормональный дефицит?

— Не только можно, но и нужно. Уровень всех половых гормонов — и женских, и мужских — начинает постепенно снижаться с 35 лет. О том, что у человека имеется дефицит, говорит провисание мышц спины. Внешне это выглядит, как горизонтальные складки по бокам. Стоит обратить внимание на равнодушие к близости, трудности с достижением удовольствия. При недостатке эстрогенов возникает сухость кожи, глаз, интимной зоны. Еще один признак — хруст в суставах. Если у женщины редко бывает овуляция, ярко выражен предменструальный синдром, набухает грудь перед месячными — это говорит о дефиците прогестерона, когда его не хватает, также повышается чувствительность к боли.

Рецепты народной медицины

ЦЕЛЕБНЫЙ НАСТОЙ ОТ АДНЕКСИТА

Смешайте по 2 части листьев березы, цветков медуницы и календулы, 3 части листьев кипрея (иван-чая). С вечера 1,5 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка и оставьте настаиваться до утра. Утром настой процедите и выпейте эту дозу в течение дня в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 3 недели. Затем сделайте перерыв на 1 неделю и повторите. Чтобы избавиться от тянущих болей внизу живота, может понадобиться несколько таких курсов.

И. Петракова, Вологодская обл.

ПРИ ЦИСТИТЕ ПОМОЖЕТ ЛУКОВЫЙ ОТВАР

Мелко порежьте 6 средних луковиц, положите в эмалированную кастрюлю. Залейте 1 л кипяченой воды и кипятите на очень слабом огне под крышкой 20 минут. Остудите, процедите, храните в холодильнике. Утром натощак выпейте предварительно подогретый стакан отвара (это дневная норма). Лечитесь до полного выздоровления. Если почувствуете сильные рези, не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.

НАСТОЙКА БЕЛОЙ ЛИЛИИ СОХРАНИТ МУЖСКУЮ СИЛУ

Лепестки от двух цветков растения измельчите и залейте 200 мл водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите и отожмите. Принимайте утром по 20 капель в течение месяца, затем месяц перерыва, и при необходимости курс повторите. Эту же настойку используйте для того, чтобы избавиться от воспаления в горле: 1 ст. ложку настойки разведите с половиной стакана воды и полощите горло.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОГО ГЕМОРРОЯ...

Мало кто задумывается над тем, что геморрой имеет внутренние причины, соответственно, лечить его нужно изнутри. Однако стойкое мнение о том, что «помазал и пройдет» до сих пор популярно.

Российские ученые создали систему борьбы с геморроем ПРОКТОНИС, основанную на двух способах воздействия — внешнем и внутреннем. По привычке мажем больное место, однако при этом пьем капсулы и устраняем внутренние провокации болезни.

В состав **капсул ПРОКТОНИС** входят: крушина, кассия, порошок акульего хряща, тысячелистник, витамины А и Е. Такой комплекс натуральных веществ помогает снять воспаление и спазмы, оказывает кровоостанавливающее воздействие, укрепляет стенки геморроидальных вен, устраняет «узлы». ПРОКТОНИС в капсулах благотворно влияет на ткани прямой кишки,

СИСТЕМА ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ ПРОКТОНИС – ЭТО ДВОЙНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БОЛЕЗНЬ ПРИ ПОМОЩИ КРЕМА И КАПСУЛ

способствуя заживлению поврежденных и воспаленных участков. Кроме того, капсулы обладают послабляющим эффектом, поэтому опорожнение кишечника проходит мягко, без травм.

Крем ПРОКТОНИС наносится на проблемную зону. Удобный аппликатор позволяет это делать максимально бережно для чувствительных тканей. В его составе содержится сквалан из печени акулы, благодаря которому быстро заживают ранки, уходит боль и воспаление. Входящие в состав ПРОКТОНИСа вспомогательные вещества, такие как касторовое и какао масла, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон, витамин Е успокаивают зуд и жжение, уменьшают узлы, обновляют мягкие ткани и слизистые.

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

РЕКЛАМА 16+

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ОДНА МАЛЕНЬКАЯ БУМАЖКА ИЗ ВОЕНКОМАТА, ПОЛУЧЕННАЯ ФЕДОРОМ КОНЮХОВЫМ В 18 ЛЕТ, СДЕЛАЛА ЕГО ВЕЛИКИМ ПУТЕШЕСТВЕННИКОМ.

ЭТО ГИПЕРТОНИЯ ИЛИ К ФЛЕБОЛОГУ ИДТИ?

Мне 28 лет. Каждое лето, когда наступает жара, стоит пройтись 5-10 минут, сразу вздуваются вены. Руки и ноги становятся как у слона, краснеют пальцы на стопах и кистях. По утрам подушечки пальцев набухают, иногда чувствую покалывание. После того, как долго побуду на жаре или позанимаюсь немного спортом, тут же начинается звон в голове, появляется боль в затылке. На жаре постоянно краснеют щеки. Из-за постоянной усталости ничего не хочется делать. Единственное желание — лечь где-нибудь в тени и лежать. Это гипертония или к флебологу идти?

Инна, Астраханская обл.

ТЕЛО СТРОЙНОЕ, А ЖИВОТ ВЫПИРАЕТ

У меня сильно раздут живот. Выгляжу как беременная — тело стройное, а живот выпирает. Еще он очень твердый на ощупь. Внутри ощущаю дискомфорт. Кажется, будто меня накачали насосом и я сейчас лопну. Если у кого-то было что-то похожее, пожалуйста, напишите. Посоветуйте, к кому обратиться.

Раиса, Новосибирск

НЕ МОГУ НАБРАТЬ ПОЛНЫЕ ЛЁГКИЕ ВОЗДУХА

Уже в течение 3 лет у меня проблемы с дыханием. Такое чувство, что не могу набрать полные легкие воздуха. Занимаюсь спортом, поэтому такое состояние для меня очень неудобно. Часто ощущаю сдавленность в груди, как будто горло сжимается. Выдыхаю спокойно, но вдохнуть тяжело, словно кто-то давит на грудь и горло. Первый врач, к которому обратилась, поставил диагноз астма, выписал лекарства. Курс кортикостероидов помог, но вот дальше началось то же самое. Сейчас пользуюсь сальбутамолом во время приступов, но не всегда помогает. Другой врач сказал, что симптомы похожи на панические атаки и так называемый синдром гипервентиляции... Лекарств от этого нет. В общем, что делать — не знаю. Может, есть еще кто-то такой же, как я? Пожалуйста, отзовитесь! Поделитесь советом.

Тамара, Екатеринбург

ХОЧЕТСЯ ОТВЕРНУТЬСЯ ОТ ЛЮДЕЙ И НАМОРГАТЬСЯ ВДОВОЛЬ

Мне 25 лет, есть семья. С детства периодически мучили нервные тики в области лица (сильно моргала глазами, напрягались мышцы горла). Все это замечали окружающие, и я очень стеснялась. И вот опять наступил такой период. Когда не моргаю, словно не дышу. Иногда хочется отвернуться от людей и наморгаться вдоволь, чтобы сбросить напряжение. Иногда из-за напряжения жутко болит шея. Дискомфорт усиливается еще из-за того, что снижается внимание, плохо усваивается информация. Не могу сконцентрироваться на деле. Пью «Ново-Пассит» — не помогает. Дело в психологии? Напишите, кому знакомо такое состояние. Что может помочь? Наверняка есть какие-то народные рецепты.

Светлана, Татарстан

Врач с горем пополам спас четверть яичника

Айболит

Пишу с огромным отчаянием. Мне 28 лет. В 25 сделали полостную операцию. Удалили огромнейшую эндометроидную кистому, которая поглотила оба яичника. Врач с горем пополам спас четверть левого яичника и левую трубу. Сказал, что и с таким кусочком беременеют и рожают. Тогда я радовалась. А сейчас плачу. Собирались с мужем летом на ЭКО. И вот пару дней назад доктор сказал, что у меня образовалась киста 12 на 10 сантиметров. При том, что я каждые 2 месяца проходила УЗИ и осмотр! Все было в порядке! Все эти три года я верила и ждала. И что это за киста, которая за два месяца выросла до таких громадных размеров? Кто с таким сталкивался? Какая киста так быстро растет? Напишите, пожалуйста. Я в отчаянии!

Светлана Ивановна, Мордовия

ИЗ-ЗА БОЛЕЙ В КОЛЕНЯХ ХОЖУ С БОЛЬШИМ ТРУДОМ

В 68 лет у меня артрозоартрит коленных суставов с варикозом. Из-за болей в коленях хожу с большим трудом. Перенесла инсульт, микроинфаркт, удален желчный пузырь. Пожалуйста, помогите!

Н. Н. Юнусова, Саратовская обл.

КАК ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН БЕЗ ТАБЛЕТОК?

Написать в «Айболит» решила из-за проблем с гемоглобином. Дело в том, что мне не подходят таблетки, мне от них плохо. Пробовала пить «Фенюльс», потом неделю от него в себя приходила. Плохо было ужасно. Потом принимала «Феррум лек». Пропила почти месяц, но появилась аллергия. Следом начала принимать «Ферретаб». От него начался сильный понос, головокружение. Сейчас не знаю, что купить. Врач говорит, надо терпеть и все равно пить. А как пить-то? Пока совсем не загнусь от них, что ли? А если купить таблетки другого производителя, что-нибудь изменится? Или толку не будет? Все, что советуют («Сорбифер», «Феррофольгама»), содержит сульфат железа, как «Фенюльс», от которого мне хуже всего было. Играет ли какую-то роль страна-производитель? Подскажите, пожалуйста, кто в этом разбирается. Как поднять гемоглобин в такой ситуации? Получается, что одно лечу, а другое калечу.

Мария, Калмыкия

НЕ ХОЧУ СТАВИТЬ СПИРАЛЬ И КОЛОТЬ БУСЕРЕЛИН

Мне 24 года. Два месяца назад делали лапароскопию и поставили диагноз эндометриоз II степени. Врач сказал, что нужно ставить спираль и колоть бусерелин. Детей у меня нет, и до 30 лет рожать не собираюсь. Беременности никогда не было. Спираль ставить не стала. Много побочных эффектов, да еще я склонна к полноте, поэтому гормоны противопоказаны. Бусерелин кололи многие подруги, но никто больше двух месяцев не выдерживал из-за побочных эффектов. Гинеколог говорит, что можно не колоть. Но к 40 годам стану инвалидом, так как эндометриоз будет прогрессировать. Это на самом деле так? Кто знает? У кого была похожая ситуация? Напишите, пожалуйста. Хочется узнать реальные истории.

С., Ростовская обл.

ПЛОСКОСТОПИЕ МЕШАЕТ НОРМАЛЬНО ЖИТЬ

У меня врожденное продольное плоскостопие. Очень болят ноги — от колена до ступни и сами ступни. Стараюсь долго пешком не ходить и по лестнице не подниматься. Мне только 27 лет, но с каждым годом становится все хуже. Друзья не понимают и тащат меня в походы, на прогулки. Прихожу домой и сразу ложусь. Мажу ноги «Венолгоном», ношу стельки, но эффекта ноль. Устала! Газету «Айболит» читает много людей. Наверняка есть те, кто знает, как мне помочь. Отзовитесь, поделитесь своим опытом.

Милена, КБР

***

Мужу 34 года. Пару лет назад начал задыхаться, причем сильно. Врачи поставили диагноз хронический бронхит, хотя до этого он ничем таким не болел. Очень буду рада вашим рецептам. Дай вам Бог здоровья!

Г. Е. Головачева, Магаданская обл.

***

У годовалого внука за ушком появился жировик, и ушко начало оттопыриваться. Можно ли избавить малыша от жировика безболезненно?

И. В. Козина, Орловская обл.

***

У меня блефароспазм (непроизвольно смыкаются веки, тремор). Врачи (а их было много) говорят, что это не лечится. Может, у кого-нибудь такая же беда? Отзовитесь, посоветуйте что-нибудь!

Анатолий, Республика Карелия

Такое чувство, что в моменты злости из меня выходит моё тёмное «я»

Айболит

В последнее время я очень часто стала злиться. А когда злюсь, начинаю ругаться, материться. Из-за мелочей могу вспылить. Чаще всего это происходит за рулем. Когда, например, наблюдаю опасные маневры водителей, направленные в мою сторону. По жизни я добрый человек, помогаю приютам для животных. Могу подать денежку нуждающимся, придержать дверь человеку, который идет сзади. Да и на дороге часто уступаю. Но когда утром иду на работу, постоянно нервничаю. Потому что вызываю лифт, а он едет очень долго. Понимаю, что люди, живущие выше этажами, тоже его вызывают, но это не помогает. Выхожу всегда с запасом времени, 1-2-минутное ожидание погоды не сделает. В минуты спокойствия осознаю, что это полный бред — другим тоже нужно на работу, в школу.

Перед мужем и окружающими стыдно за такое поведение, да и перед собой. Но это что-то неконтролируемое. Такое чувство, что в эти моменты из меня выходит мое темное «я». В порыве агрессии вреда никому не причиняю, только обзываю, оскорбляю. Может, у кого-то была такая ситуация? К какому врачу обратиться? Насколько мне известно, агрессия — чистой воды адреналин. У меня его, очевидно, слишком много вырабатывается. На ночь пью глицин.

Да, еще у меня гормональный сбой. Уже больше месяца пью оральные контрацептивы («Джес Плюс»). Могут они постепенно решить мою проблему? Надеюсь на помощь читателей любимой газеты.

Вероника, Костромская обл.

Отзовитесь!

Хочу найти могилу отца — Галяма Хасанова. Он жил в Алма-Ате, в Малой станице, на ул. Ключевой, 14. Работал сапожником. Я обращалась в загс, там спросили, когда он умер. Но я не знаю этого. Мама ничего мне не рассказывала о нем. Знаем лишь, что умер от рака пищевода. Если кто-то знает, где его предали земле, прошу, откликнитесь! Я пенсионерка, мне 65 лет.

Людмила Хасанова, Алматы, 3-й мкрн, д. 2, кв. 2, 050036, тел. 8-727-276-67-49

***

Уважаемые друзья, знакомые и родные Вазерхановых! Может, кто знает Ибрагима (Бориса) Вазерханова (родился 3 мая 1948 года)? В 1966 году был в Краснодарском крае, в станице Гейковской, на уборке урожая. В начале 1970-х годов жил в селе Крымгереевка, Ставропольского края. Может, и сейчас проживает где-то в районе Минеральных Вод, Ставропольского края, или в Чеченской Республике. Очень прошу, пожалуйста, сообщите мне хотя бы что-то о нем! Заранее большое спасибо!

Надежда Семеновна Чернова, ул. Горького, 1, кв. 3, п/о Северин, Тбилисский р-н, Краснодарский край, 352350

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ — ЛУГОВОЙ КЛЕВЕР

Для В. И. Посаженко из Саратовской обл., автора письма «Мучает шум в ушах и голове, и ничего не могу с этим поделать» («Айболит» №4 за 2017 г.).

От этой болячки поможет настойка красного лугового клевера. Литровую банку наполните цветками клевера, залейте водкой. Настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, отожмите и принимайте по 1 чайн. ложке настойки после обеда или на ночь. Курс лечения — 3 месяца. Затем сделайте перерыв на 2 недели и проведите повторный 3-месячный курс. От всей души желаю выздоровления!

А. Ф. Видус, Кемеровская обл.

40 ЛЕТ ДАЖЕ НЕ ВСПОМИНАЮ О ГРИБКЕ!

Для Татьяны Б. из Майкопа, Республика Адыгея, автора письма «Уже 46 лет лечу грибок стопы...» («Айболит» №4 за 2016 г.).

Я — давняя читательница «Айболита». Всегда с нетерпением жду свежий номер, но сама в газету никогда не писала. В нашей семье есть очень эффективный и проверенный рецепт от грибка, даже очень застарелого. В молодости, будучи студенткой мединститута, я работала в колхозе — собирали картошку. Через несколько дней после приезда на руках обнаружила красные пятна. Обратилась к врачу, поставили диагноз грибок. Что только мне не рекомендовали — ничего не помогало. Мама вспомнила о рецепте, который еще в молодости ей дал один врач (сейчас маме 92 года). По рецепту в аптеке приготовили лекарство, и оно помогло. Прошло уже больше 40 лет, и я даже не вспоминаю, что такое грибок! Этот рецепт и многих знакомых избавил от мук. Делюсь им с читателями, может, еще кому-нибудь поможет. Смешайте йодистый натрий (2 г), кристаллический йод (2 г) и глицерин (20 г). Добавьте 100 г 40%-ной уксусной эссенции. Смазывайте пораженные грибком места через день, лечитесь до выздоровления.

Без подписи, Германия

ТОЖЕ БОЯЛАСЬ ОПЕРИРОВАТЬ ГРЫЖУ, МУЧИЛАСЬ 2 ГОДА

Для Алевтины из Ярославской обл., автора письма «Оперировать или нет межпозвоночную грыжу?» («Айболит» №7 за 2017 г.).

Я тоже боялась оперировать грыжу. Мучилась 2 года. Все перепробовала — лекарства, капельницы, гормоны, иглоукалывание, банки, массаж, пиявки. Боль на несколько месяцев стихала, а весной опять начиналось обострение. Три месяца ходила скрюченная, кучу денег потратила на лечение. В итоге грыжа с 7 мм увеличилась до 12. Появились нарушения в тазовых органах, не могла ходить в туалет, область промежности онемела. Срочно прооперировали, и через месяц все восстановилось. Хирург сказал, что грыжа пережала артерию, поэтому появились такие нарушения. Операция стоила дорого, но все равно жалею, что раньше ее не сделала. Тянула, терпела жуткие, изматывающие боли. После операции прошло 8 месяцев, чувствую себя хорошо. Даст Бог, больше никаких обострений не будет. Врагу не пожелаю такую болезнь!

Е. И. Найденова, Бурятия

СЕЙЧАС ТЁТЯ НИЧЕГО НИ У КОГО НЕ БЕРЁТ, ДАЖЕ У СВОИХ

Для И. из Калмыкии, автора письма «Сколько себя помню, соседка каждый вечер приходит и сидит у нас» («Айболит» №8 за 2017 г.).

Расскажу историю своей тети. В молодости денег в семье не хватало, перебивались с копейки на копейку. И была у них соседка — учительница, интеллигентная женщина. Постоянно носила им еду — то котлеты, то пироги, такое, что в любом случае съедят. Хотя у самой была семья, двое детей, тоже жили небогато. Потом тетя переехала. И вот последние 5 лет сильно болеет. Лежала при смерти в больнице. По ночам плохо спит, ее преследуют какие-то души, видит мертвых. Недавно она попала к бабке, которая лечит заговорами, та ей глаза и открыла. Оказывается, учительница все свои болезни, все плохое заговаривала в котлеты и пироги. Сейчас тетя ничего ни у кого не берет, даже у своих. И не рассказывает ничего лишнего, не хвалится.

Ольга, Ростовская обл.

***

Для И. И. из Самары, автора письма «Если пою часа три, то час почти не заикаюсь» («Айболит» №25 за 2016 г.).

В городе Лиски, Воронежской области, есть Центр восстановления речи заикающихся, в котором работает Алексей Андреевич Иванкин, человек неисчерпаемой энергии, силы и добра. Он помог очень многим. В Лисках его все знают, подскажут, как найти этот Центр.

Александра, Липецкая обл.

Пусть малыш начинает день со стакана тёплой кипячёной воды

Для А. В. Петрищевой из Пензенской обл., автора письма «Правнук страдает запорами, но еще больше мучаемся мы» («Айболит» №1 за 2016 г.).

Пусть малыш начинает день со стакана теплой кипяченой воды. Дальше — фрукты, но это отдельный прием пищи. Натрите ему 2 яблока и дайте съесть. После этого не кормите 2 часа. На завтрак можно приготовить пшенную кашу с тыквой или геркулесовую с изюмом и бананом. Вместо тыквы можно взять морковь, а вместо пшена — гречку.

На обед дайте малышу тертую морковь со сметаной или растительным маслом, чтобы усвоился витамин А. Можно приготовить суп: натрите на терке огурец, добавьте зелень и залейте стаканом кефира. Кормите ребенка творогом, в который добавлены нарезанные кусочками овощи или апельсин, сезонные ягоды. Добавьте к смеси 2 ст. ложки кефира, 1-2 чайн. ложки растительного масла. На полдник предложите чай из шиповника (25-30 ягод заварите на ночь в литровом термосе). Пусть малыш пьет его 4-5 дней (в настой доливайте кипяток). Также готовьте чай из мяты, мелиссы, душицы, а к нему подавайте финики. Пусть на столе всегда стоит ваза с фруктами, но сочные фрукты (мандарины, апельсины, грейпфруты) пусть ребенок ест отдельно от сладких.

На ужин порежьте кусочками кабачок или патиссон и отварите в небольшом количестве воды. Отвар можно выпить, а в овощи добавьте растительное масло, зелень, сырые яйца и подержите на плите до готовности (должна получиться яичница). Еще приготовьте салат: истолките толкушкой пучок петрушки и зубчик чеснока, добавьте натертое на терке яблоко, заправьте растительным маслом. Пусть малыш ежедневно придерживается этого меню, и его самочувствие улучшится.

Также приучите правнука делать такие упражнения от запора.

* Лежа на полу, медленно поднять и опустить туловище (4-6 раз).

* Стоя положить руки на талию и вращать туловищем (6-8 раз в обе стороны).

* Попеременно поднимать ногу, как бы старясь достать до плеча (можно лежа на полу). Руками обхватить колени и прижимать к туловищу (8-10 раз).

* Полулежа с согнутыми в коленях ногами втянуть брюшную стенку, немного задержать в таком положении и резко выпятить (10-20 раз).

* Делать массаж живота, как будто месите тесто.

О. К. Замятина, Кострома

В нос закапывайте масло, а на шею делайте компресс

Для Л. М. Гридасовой из с. Воробьевки, Воронежской обл., автора письма «Что поможет при хроническом фарингите?» («Айболит» №7 за 2017 г.).

Мне в юности ставили диагноз хронический фарингит. Особенно тяжело было зимой. На улице мог дышать только через шарф. Стыдно было показаться в таком виде. Помогли хорошие специалисты — лор-врачи Саратовской клинической больницы №3. Мне делали точечные прижигания гнойничков серебром. Процедура абсолютно безболезненная. Еще были спринцевания носоглотки раствором синего йода (сейчас его почему-то не продают в аптеках). Вместо этого можно смазывать носоглотку люголем, но будет жечь, поэтому придется потерпеть. Дали мне советы и по поводу сухой носоглотки. Нужно закапывать в нос несколько капель оливкового масла (не облепихового!), в крайнем случае — нерафинированного подсолнечного. На ночь на шею надо делать компресс из любой горячей густой каши, утеплив шарфом. Примерно через час компресс остынет, и можно снимать. После этого почувствуете значительное облегчение — горло уже не так будет болеть. Желаю выздоровления!

М. Ю. Калинкин, Саратов

Спасибо!

Хочу через газету поблагодарить всех читателей за полезные рецепты и интересные письма. Они жизненно необходимы всем болящим и скорбящим. А нас, страдальцев, много. От врачей не всегда дождешься помощи. Зато вы превосходно справляетесь с этим. Я уже несколько лет выписываю «Айболит». У меня букет разных болячек. Но, пользуясь советами и рецептами из газеты, от некоторых избавился.

Н. А. Архипов, ст. Старочеркасская, Ростовская обл.

***

Низкий поклон Любови из Мурманской области! У этой женщины большое, святое сердце. Она писала о заключенных Сергее и Антоне. Я за них тоже помолилась. Интересно было бы узнать об их дальнейшей судьбе.

Л. Н., Красноярск

Такая история — *Обсудим?*

Начни уважать себя, иначе затопчут

ДЛЯ МАРИНЫ ИЗ МОСКОВСКОЙ ОБЛ., АВТОРА ПИСЬМА «МОЯ МАМА — ТИРАН. ОНА ВСЕ ВРЕМЯ ВИНИТ МЕНЯ» («АЙБОЛИТ» №1 ЗА 2017 Г.), И НЕ ТОЛЬКО...

Не переживай так! У меня 16-летняя дочь, да и сама я проходила через все это, когда была ребенком. Потом своего воспитывала неправильно. Смерть мамы помогла все осознать. Моя мама была хорошая, но она перенесла много стрессов. Из-за них чуть не довела меня до смерти. Делала она это не специально. Стресс (он же страх) обладает огромной разрушительной энергией. Твоя мама боится отчима, и настоящей любви между ними нет. Поэтому и твою любовь не замечает. Не понимает, что в этот момент убивает свое собственное будущее. Когда ты подрастешь, в тебе будет много боли и обид на маму. Они с отчимом состарятся, начнут болеть, будут нуждаться в помощи. Но если будут обижать тебя, помощи им ждать неоткуда. Это будет их большой бедой.

Ты скажешь, что все это понятно, но как жить сейчас? Ты маленькая, тебе очень трудно защитить себя. Но это возможно. Для начала потребуй, чтобы с тобой обращались достойно. Если снять побои в детской комнате милиции, за избиение у родителей могут начаться серьезные проблемы. Крайняя мера — их могут лишить родительских прав. Вначале могут назначить социальный контроль, наблюдение психологов соцслужб. Под угрозой такого контроля можно требовать к себе уважительного отношения. Начинай прямо сейчас сама уважать себя — без этого никуда. Затопчут — если не родители, то чужие. Воспитывай чувство собственного достоинства. Ты — дитя Бога, и Он всегда защитит тебя. Я осознала это, когда чуть не ушла на небо из-за скандала с мамой. С тех пор стала сильнее. Поняла, что есть высшая сила, которая всех нас бережет и учит тому, что если ты не простишь маму, то в будущем у тебя такие же проблемы будут с собственными детьми. Не веришь, что сможешь быть тираном? Тиран появляется там, где не хватает любви, где она завалена грузом житейских забот и нет возможности посмотреть на все взглядом сверху — с небес. Если не простишь мать, будешь носить в себе боль. Она не даст войти в твое сердце любви (к мужчине, ребенку), и все повторится.

А теперь совет для твоей мамы. Дорогая! Вы убиваете свою дочь чередой нудных придирок, которые идут у вас изнутри, потому что там темно и пусто. Если хотите спокойной старости, а не слез и горя, есть шанс остановиться прямо сейчас. Начните любить дочь такой, какая она есть. Ведь она — это вы. Ваша душа будет жить в ее теле, когда вас не станет. Почаще смотрите на канале «Ю» передачу «Дорогая, мы убиваем детей» и все поймете. Запомните одно: ребенок не виноват в ваших проблемах и не должен отвечать за них.

О. Л. Зарубина, Солнечногорск, Московская обл.

Кефир в народной медицине

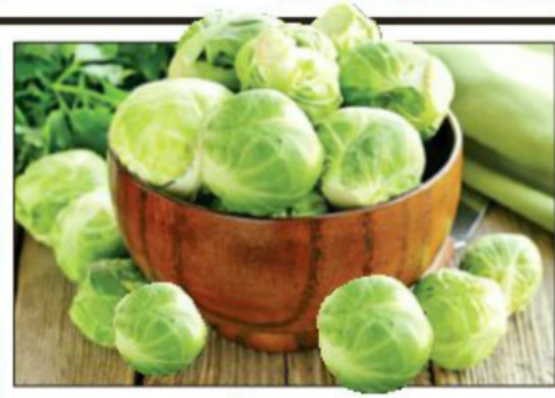
Горцы не мучаются изжогой

■ Благодаря кефиру горцы не мучаются изжогой. Хотя кавказская кухня отличается жирностью, остротой и сильно приправляется пряностями. Если приступы изжоги все-таки случались, достаточно было несколько раз в день пить по полстакана кисломолочного напитка, пока изжога не исчезала, а вместе с ней и тяжесть в желудке, и горечь во рту. Во время такого лечения категорически запрещается есть хлеб с отрубями, ржаной и приготовленный из просеянной через сито муки.

■ Кефирная диета облегчает самочувствие, если у человека обнаружены камни в мочевом пузыре. Народные лечебники донесли до нас рецепт от камней в мочевом пузыре. Для приготовления спасительного средства 1 ст. ложку натертого хрена обдавали кипятком, процеживали и добавляли в кашицу теплый (36-40°С) кефир, постоянно помешивая, чтобы он не створожился. Настаивали смесь 3-4 часа, а затем принимали по 2 ст. ложки. В течение суток надо было выпить 0,5 л лечебного напитка.

■ Другая «каменная» напасть — камни в печени. Смешивали сок одной редьки и небольшой свеклы, 1 ст. ложку меда и 1 стакан слабого кефира. Готовое лекарство принимали по 1/2 стакана 3 раза в день. Утром следующего дня готовили новую порцию снадобья.

■ На Северном Кавказе, чтобы не заболеть туберкулезом, в сутки выпивают до 2,5 л крепкого (трехсуточного) кефира. Напиток должен быть комнатной температуры, и пить его надо маленькими глотками. Полезно запивать кефиром 1 чайн. ложку топленого медвежьего сала.



О капусте

● Свойство капусты предупреждать отравление и интоксикацию было известно еще в Древнем Риме. Там перед большим застольем пили капустный сок и жевали капустные семена для профилактики похмелья. Авиценна лечил ожоги накладыванием смеси капусты с яичным белком.

● Сто граммов сырой капусты обеспечивают более 60% суточной потребности взрослого человека в витамине С. Во многих сортах капусты содержится редкий витамин U, предотвращающий заболевания желудка и кишечника. Из минералов в капусте содержатся кальций, калий, магний, марганец, фосфор.

● У тех, кто ест капусту каждый день, снижается риск инсульта и инфаркта. Наибольшим профилактическим эффектом обладает обычная белокочанная капуста. Затем идут брокколи и цветная капуста. Листья капусты способствуют выведению из организма холестерина.

Зелёный чай поможет при зубной боли

Никогда на зубы не жаловалась, а тут как один заболел — хоть на стенку лезь! Дело было вечером, поэтому пришлось за помощью идти к соседке — бабе Наде. Она много знает народных рецептов. Соседка приготовила крепкий настой зеленого чая и положила туда несколько раздавленных долек чеснока. Велела держать настой во рту, пока боль не пройдет. Подержала я минут 10, и боль отступила. Баба Надя дала с собой настоя — вдруг еще прихватит ночью. Но он больше не пригодился.

И. Н. Степнова, Воронежская обл.

От сухости кожи спасает овсяное молочко

У меня нейродермит. И даже когда нет обострения, кожа на месте болячек очень сухая. Но я научилась с этим справляться. Смягчить ее мне помогает такой рецепт. Заливаю 2-3 ст. ложки овсяных хлопьев мелкого помола 1 л горячего молока. Немного остывшую массу накладываю на пораженную кожу и оставляю на 20 минут. Затем обмываю теплой водой и смазываю любым растительным маслом. После такого лечения кожа становится мягкой и нежной, как у ребенка.

И. Н. Либерова, Ростовская обл.

ОТ МОЗОЛЕЙ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ ПЕРЬЯ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА. ИЗ КАШИЦЫ НА НОЧЬ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ. ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ПРИ ТРЕЩИНАХ НА ПЯТКАХ.

Прикинь на себя — *Советы кардиолога*

Сыр на хлебушек

КАКИЕ ПРОДУКТЫ КАРДИОЛОГИ НАЗЫВАЮТ ОСОБЕННО ВРЕДНЫМИ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ?

1 **Сдобная выпечка.** В тортах, пирожных, булочках масса холестериновых продуктов: маргарин, масло, яйца. Если злоупотреблять этими сладостями, уровень холестерина действительно может сильно повыситься.

2 **Сыр.** Как ни странно, наиболее богато холестерином не сливочное масло, а сыр. В Европе иная технология изготовления сыров, а потому и другой состав, более полезный. В российских же сырах содержится ровно половина вредного холестерина. А если вы еще кладете сыр на хлебушек с маслом, то обеспечиваете организм поистине ударной дозой самого плохого холестерина.

3 **Красное мясо.** Кардиологи рекомендуют ограничивать размер порции до 180 г и есть его не каждый день. А после 60 лет лучше от него совсем отказаться. Или как минимум устраивать разгрузочные дни, заменяя мясо рыбой и курицей. Постоянное употребление сосисок и колбас, которые делают из обработанного мяса, увеличивает риск болезней сердца на 42%, а сахарного диабета — на 19%.

4 **Соль.** Речь идет не только о той соли, которой посыпают готовые блюда за обедом и ужином. Куда опаснее скрытая соль, содержащаяся в покупных соусах, в том числе в соевом соусе, а также в консервах и копченостях. К сожалению, на этикетках не указывается количество хлорида натрия. Но надо знать, что суточная норма соли — 2,5 грамма. Так что недосаливайте блюда или откажитесь от соленостей и копченостей. В идеале сделайте и то, и другое.

5 **Алкоголь.** Тут надо сделать оговорку. Например, сухое красное вино считается не только не вредным, но даже полезным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Но лишь в том случае, если речь идет о небольших порциях — не больше одного бокала в день. Все, что больше, — это уже не лекарство, а яд. В европейских традициях принято выпивать по бокалу вина ежедневно за ужином. У россиян есть привычка суммировать всю недельную норму алкоголя и принять ее в выходные. Это полезным быть никак не может.

И. М. Геркович, кардиолог, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии

■ ИЗ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В РЫБЕ, ОБРАЗУЕТСЯ ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН. А ВОТ ЖИРЫ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА И КАКАО, ХОТЬ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ, СКОРЕЕ ВРЕДНЫ.

■ МНОГИЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЯИЦ, СЧИТАЯ ИХ ВИНОВНИКАМИ ПОВЫШЕННОГО ХОЛЕСТЕРИНА. НО ЯЙЦА ПОЛЕЗНЫ, ЕСЛИ НЕ ПИТАТЬСЯ ИМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

■ ХОЛЕСТЕРИН — ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ, УЧАСТВУЮЩИЙ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ КЛЕТОК. НО ПРИ ПЕРЕИЗБЫТКЕ ЭТОГО ВЕЩЕСТВА ОРГАНИЗМ НЕ УСПЕВАЕТ ВЫВОДИТЬ ЕГО И ОТКЛАДЫВАЕТ В СОСУДАХ СЕРДЦА.

Тот, кто любит свёклу...

...умен. Потому что в свекле много йода. А значит, у человека будет хорошая память, высокий интеллект и внимательность.

...румян. Свекла способствует усвоению железа. А раз так, нездоровая бледность поклонникам этого овоща не грозит.

...вынослив. Свекла увеличивает физическую выносливость. Доказано, что свекольный сок расширяет сосуды и усиливает приток крови, а значит, и увеличивает поступление кислорода в мышцы.

...с густой шевелюрой. Волосы быстро растут, они густые и блестящие под действием витаминов группы В, в изобилии содержащихся под свекольной кожицей.

...мускулист. Ведь в свекле много магния, который способствует наращиванию мышечной массы.

...строен. Все дело в особых веществах, которые ускоряют метаболизм, выводят лишнюю жидкость и способствуют похудению.

Пользы — вагон!

Морковь снимает воспаление, обезболивает, регулирует обмен веществ, повышает иммунитет и гемоглобин, лечит болезни сердца и сосудов, болезни желудка и кишечника.

* От больного горла 50 мл морковного сока разбавьте 50 мл воды. Добавьте 10 г меда и перемешайте. Полученной смесью полощите горло 3 раза в день.

* При воспалении легких и бронхов смешайте 50 мл сока моркови и 50 мл горячего молока. Добавьте 10 г меда, перемешайте. Пейте 3 раза в день.

* Морковный сок избавит от глистов. Пейте его по 100 мл утром до еды.

* Чтобы снять любые воспаления мочеполовой системы, 20 г ботвы моркови залейте 300 мл кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 1 час. Затем процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день до еды.

* Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний пейте по 25 мл морковного сока 3 раза в день.

* При заболеваниях желудочно-кишечного тракта полезно пить смесь сока моркови, свеклы и огурца (по 30 мл каждого). Такой овощной коктейль лучше принимать 3 раза в день до еды.

Обедаем дома

КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

400 г куриного супового набора, 200 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 болгарский перец, 4 картофелины, 1 луковица, соль, растительное масло, зелень.

Сварите бульон. Перец и морковь нарежьте тонкой соломкой. Лук кольцами или полукольцами. Слегка обжарьте и потушите овощи на растительном масле (минут 8-10). В конце добавьте мелко порезанную зелень. Нарезанный кубиками картофель положите в бульон. Когда он будет практически готов, отправьте к нему овощи со сковороды и очищенный зеленый горошек. Посолите, добавьте специи по вкусу и варите до готовности.

РУЛЕТИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ВИШНЕЙ

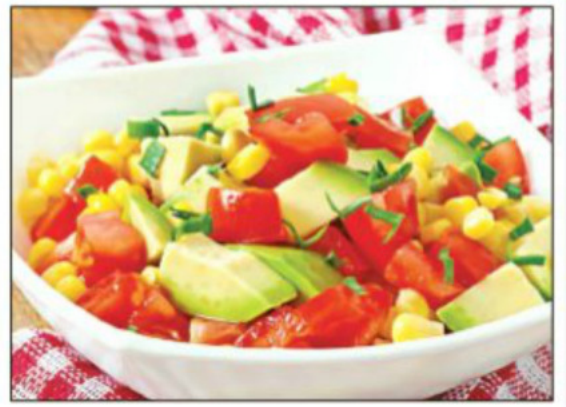
4 ломтика говядины, 10-12 вишен (без косточек), 50 мл сливок, 80 г сыра, 1 стакан воды или бульона, корица, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Мясо отбейте, посолите, поперчите и посыпьте корицей. На край каждого куска положите вишни, заверните рулетиком. Уложите в форму для запекания, смазанную маслом, залейте бульоном и на 20 минут поставьте в духовку. Сыр натрите, смешайте со сливками. Залейте соусом рулеты и еще на 10 минут поставьте в духовку. Готовые рулеты нарежьте наискосок и подавайте, полив соусом, образовавшимся после запекания.

ЛЕТНИЙ САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

По 1 пучку салата, зеленого лука и редиса, 2 помидора, 2 огурца, 3 яйца, 1/2 банки консервированной кукурузы, зелень. Для заправки: 100 г сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, соль,

Овощи и зелень помойте, обсушите. Зеленый лук и салат нашинкуйте. Помидоры, огурцы и редис нарежьте кружочками. Яйца отварите и нарежьте небольшими кубиками. С кукурузы слейте жидкость. Приготовьте заправку. Для этого сметану разотрите с горчицей, добавьте сахар и соль по вкусу (можно добавить 1 чайн. ложку лимонного сока). Продолжая растирать, добавляйте по капле растительное масло. Соедините все продукты, полейте заправкой, перемешайте и выложите в салатник. Сверху посыпьте любой измельченной зеленью — укропом, петрушкой, кинзой, базиликом.



Лечебные блюда

КАБАЧКИ ПРИ ДИАБЕТЕ

По 1 кабачку, моркови, сладкому перцу, помидору, зубчику чеснока, 100 г ветчины, по 3 ст. ложки сметаны и тертого сыра, растительное масло, соль.

Кабачок и морковь нарежьте пластинами, перец и ветчину — соломкой, помидор — дольками. Сметану смешайте с 1/2 стакана воды, посолите и добавьте измельченный чеснок. На смазанный маслом противень выложите слоями: морковь, кабачок, ветчина, перец, томаты. Залейте соусом, запекайте 30 минут при 200°С. За 5 минут до готовности посыпьте сыром и допеките.

ФАСОЛЬ С КУРАГОЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

200 г фасоли, 150 г кураги, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 20 г толченых орехов, 1 ст. ложка сахара.

Сварите фасоль до полуготовности. Курагу замочите на 30 минут в холодной воде, обсушите, нарежьте и соедините с фасолью. Добавьте сметану и тушите все вместе 15-20 минут. Готовое блюдо посыпьте сахаром, заправьте сливочным маслом, перемешайте. Перед подачей посыпьте толчеными орехами.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

750 г говяжьего языка, 75 г сливочного масла, 2 луковицы, 300 г грибов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 250 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, соль и черный перец.

Отваренный язык нарежьте крупными кусками и положите в горшочек. Лук спассеруйте на масле. Грибы отварите, поджарьте и добавьте к языку вместе с луком. Орехи и чеснок истолките, пока не выступит масло. Смешайте со сметаной, посолите, поперчите и залейте соусом язык. Накройте горшочек крышкой, поставьте на 30 минут в слабо нагретую духовку. Следите, чтобы соус не кипел.

В доме малыш

ГОЛУБЦЫ «ВИТАМИННЫЕ»

0,5 стакана риса, 4 моркови, растительное масло, 10 капустных листьев.

Отварите капустные листья до полуготовности. Морковь нарежьте мелкими кубиками и слегка обжарьте на растительном масле. Смешайте с заранее отваренным рисом. Получившийся фарш положите на капустные листы и закрутите их в рулетики. Уложите рулетики на противень, смазанный маслом, и запекайте в течение 30 минут. При подаче можно добавить немного нежирной сметаны.

КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛЕ С МОЛОКОМ

200 мл молока, 50 мл сливок, 50 г сахара, 150 г клубники, 8 г желатина.

Желатин залейте 100 мл холодной воды на 5 минут. В небольшой кастрюле смешайте молоко со сливками и сахаром. Доведите до кипения на медленном огне и уберите с плиты. В немного остывшую молочную смесь добавьте желатин и размешайте до полного растворения. В формочки нарежьте клубнику небольшими кусочками и залейте сверху молочно-желатиновой смесью. Поставьте в холодильник на 4 часа. Готовое желе украсьте свежими ягодами.

Овощные секреты

Чем могут помидоры удивить?

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ТОМАТОВ — В СОДЕРЖАНИИ АНТИОКСИДАНТА ЛИКОПИНА. ЛУЧШЕ ВСЕГО ЭТО ВЕЩЕСТВО ВЫСВОБОЖДАЕТСЯ И УСВАИВАЕТСЯ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ.

Закуска «Итальянская»

1 помидор, 4 ломтика багета, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль, горсть свежих листьев базилика.

На разогретой сковороде поджарьте хлеб (по 1 минуте с каждой стороны). Выложите на тарелку и натрите чесноком. Помидор, нарезанный кружками, обжарьте и выложите на каждый ломтик хлеба. Сбрызните маслом, посыпьте солью и базиликом.

Помидоры, жаренные в кляре

3 свежих помидора, 200 г мягкого сыра, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, небольшой пучок петрушки, 1,5 ст. ложки панировочных сухарей, 1,5 ст. ложки муки, 30 мл растительного масла, соль.

Помидоры нарежьте кольцами. Сыр разотрите с петрушкой и смешайте с выдавленным чесноком и солью. Начинку уложите на кружок помидора, накройте вторым. Каждый «бутерброд» обваляйте в яйце, муке и панировочных сухарях и обжарьте на разогретом растительном масле с обеих сторон до образования корочки.

Запеканка «Нежная»

300 г помидоров, 2 баклажана, 200 г брынзы, 100 мл сливок, 4 яйца, черный перец, 3 веточки укропа, 2 ст. ложки растительного масла, оливковое масло, соль.

Баклажаны порежьте кольцами (шириной 2 см), выложите на противень, покрытый пекарской бумагой, смажьте оливковым маслом с обеих сторон и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 20 минут. Переверните кольца на другую сторону и запекайте столько же. Выньте противень и охладите баклажаны. Брынзу раскрошите и взбейте в блендере со сливками и яйцами до однородной массы. Добавьте укроп, поперчите, посолите (немного, поскольку брынза соленая). В смазанную растительным маслом форму выложите баклажаны, нарезанные кольцами помидоры и залейте сырно-сливочной смесью. Запекайте в духовке 35-45 минут при 180°С до золотистой корочки.

Аппетитно

Рыбка «под одеялом»

1 помидор, 700 г филе трески, 4 ст. ложки сметаны, 4 зубчика чеснока, 70 г твердого сыра, зелень, соль, перец.

Рыбу нарежьте кусочками, посолите, поперчите, выложите в форму для запекания. Посыпьте измельченным чесноком и смажьте сметаной. Помидор нарежьте полукольцами, уложите сверху, посолите. Смешайте натертый сыр с порубленной зеленью и выложите последним слоем. Запекайте в духовке при 200°С 30 минут.

Блинный торт с малиной

Ягодка к ягодке

3 яйца, 300 г муки, 0,5 л молока, щепотка соли, растительное масло, рубленые орехи, малина для украшения. Для шоколадного соуса: 200 мл сливок (15%), 150 г черного шоколада. Для малинового крема: 150 г малины, 150 мл сливок, 1 чайн. ложка сахарной пудры.

Просейте муку в большую чашку, добавьте соль, перемешайте. Сделайте углубление в центре. В другой чашке взбейте яйца, добавьте молоко, перемешайте. Продолжая взбивать, постепенно вылейте молочно-яичную смесь в муку. Перемешайте, чтобы не было комочков. Оставьте тесто на полчаса. Испеките 20 блинчиков, остудите. Для малинового крема хорошо взбейте охлажденные сливки с сахарной пудрой. Продолжая взбивать, добавьте ягоды малины и уберите крем в холодильник. Для шоколадного соуса поломайте шоколад на кусочки, растопите его на водяной бане. Сливки подогрейте, но не кипятите. Постепенно добавьте сливки в шоколад, размешивая деревянной лопаточкой. Каждый блинчик промажьте сначала шоколадным соусом, затем малиновым кремом. Складывайте их друг на друга горкой. Каждый четвертый блин посыпайте рублеными орехами. Верх торта смажьте кремом, украсьте малиной и рублеными орехами.

Своего сыночка я бросила. Спихнула на руки матери

А сама уехала за отцом ребенка, которому было тесно в нашем городке. Мотыляло нас по всей стране, словно у мужа постоянно пятки чесались. Многое от него терпела, даже измены. Все прощала из-за любви. Кстати, сына нашего он так и не принял. Просила забрать Алешу, но муж одно твердил: «Тебя мне выше крыши». И я выбрала его. Потом мать моя умерла, сынок жил с дедом. Затем с моей старшей сестрой...

Время шло. Я окончательно потеряла связь с родными краями. Отвыкла. Да и стыдно было еще пуще за то, что сотворила. Муж умер еще не старым — на пилораме его покалечило. Долго жила одна. А внутри все раздирало: одним бы глазком Алешу увидеть. Деньги скопила, поехала домой, нашла кое-кого из родни. Приехала не с пустыми руками, и вроде бы мне были рады. О сыне молчали, я тоже. Он сам прибежал, услышав о моем приезде. Похож на меня очень! Радостный такой. Боднул головой в плечо: «Мамуля!» Будто и не было этих долгих лет. Сутки рыдала и от себя его не отпускала.

Алеша женился, внучка у меня есть. Все им отдала. На коленях вымаливала прощение за предательство. Вижу по глазам сына, что никогда не держал на меня зла. В кого он такой святой? Теперь наверстываю упущенное: лучше меня мамы и бабушки не найти. Все продала там, где жила. Приехала к сыну, купила небольшой домик, а больше мне ничего не надо. Сюжу с внучкой, помогаю невестке. За сыночка готова умереть в любую секунду. Женщины, не повторяйте моих ошибок!

Без подписи, письмо с сайта

ЛЮБОЙ ЖЕНАТЫЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ЗАБЫТЬ О СВОИХ ОШИБКАХ. ДВУМ ЛЮДЯМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПОМНИТЬ ОДНО И ТО ЖЕ.

Как там, у них?

Типичное утро типичного японского пенсионера — не аэробика или тренажеры, а головоломки и задачки. Гимнастика для мозга стала повальным увлечением в Стране восходящего солнца после того, как японские неврологи порекомендовали всем, кому за 70, для улучшения памяти разгадывать кроссворды. Чем больше умственных усилий будет потрачено на их разгадывание, тем здоровее будет мозг. Тетрадки с упражнениями и специально разработанные видеоигры разлетаются с полок магазинов как горячие пирожки.

Стихи наших читателей

МНЕ С ТОБОЙ И СВЕТЛО, И ЛЕГКО

Обожаю улыбку твою...
Солнце в небе все ярче
и выше...
Показалось — деревья
поют,
Я душой эту музыку слышу.
Мне с тобой и светло,
и легко,
Словно птиц очарованных
стая
Поднимает любовь высоко,
И она от восторга
сверкает.
И на юге в зеленых садах
Поспевают чудесные
фрукты,
То ли персик румяный
в руках,
То ли полного счастья
минуты.

НЕЖНАЯ ПОЭЗИЯ

Среди пасмурных забот
Ленточкой по лезвию
Неуверенно скользнет
Женская поэзия.
Не поранится сама,
Не затупит бритвочку,
Лишь научит понимать
Боль на женском личике.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Умные мысли

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНУ ПРОСЯТ ЗАМОЛЧАТЬ, ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО РАЗГОВОР ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.

■ ЛЮДИ ХОТЯТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ. А ИМ ВСЕ ВРЕМЯ УСТРАИВАЮТ ВЕСЕЛУЮ.

■ ДЕВУШКИ — КАК МЕСТА ДЛЯ ПАРКОВКИ: ЧУТЬ ЗАМЕШКАЛСЯ, А ЛУЧШИЕ УЖЕ ЗАНЯТЫ.

К вечеру нервы на пределе

Выдался нелегкий день, и вы чувствуете, что нервы на пределе? Есть несколько хороших способов снять напряжение.

* Пообщаться с животными. После того, как погладишь кошку или собаку, уровень гормона счастья в организме повышается.

* Расчесать волосы. Такой массаж помогает расслабить мышцы головы и нормализует кровообращение. Делать это надо хотя бы в течение двух минут.

* Почитать вслух. Чтение — лучшее лекарство от стресса и тревожности. А чтение вслух задействует и речь, и слух, и мышление, поэтому помогает по-настоящему отвлечься.

* Пожевать жвачку. Этот процесс повышает работоспособность мозга и делает человека более стрессоустойчивым. Причем чем быстрее жуешь, тем быстрее успокаиваешься. За 20 минут быстрого жевания уровень гормона стресса сокращается на 25,8%.

Ситуация

В мужчине дремлет лодырь

После 20 лет брака супруг перестал проявлять инициативу в домашних делах. Никуда не идем — хорошо, ничего не нужно делать — замечательно. Табурет сломался — не починит, пока сто раз не напомнишь. Неужели мне все брать в свои руки?

Елена, Саратов

На приёме у психолога

Разберитесь в причинах

Не спешите с криками и ссорами направлять супруга на подвиги, не пилите. Лучше выясните, почему так случилось. Может, он так устает на работе, что не замечает домашних проблем? В выходной возьмите молоток и гвозди и попробуйте починить злополучный табурет. Наверняка муж отнимет инструменты и все сделает сам. Ваше дело — поощрить мастера!

Бывает, в мужчине дремлет лодырь. Тут без толчка не обойтись. У мужчин за 40 нередко появляется равнодушие ко всему. Показывайте, что гордитесь им и его достижениями. Похвалитесь друзьям, как муж отремонтировал холодильник. Расскажите соседке, как умело он выбирает мясо на рынке. И обязательно так, чтобы муж это «ненароком» услышал.

А может, вы сами приучили супруга к иждивенчеству, взвалив все на свои плечи? Меняйте подход к семейным делам. Дайте мужу почувствовать себя главным. Спрашивайте его, а не решайте все сами.

Мужская и женская территории

Разделите все дела на мужские и женские. Без нужды не пересекайте границы мужской территории и не командуйте на ней. Муж должен поверить, что он все решает сам. Пусть чувствует себя хозяином на мужской территории. Супруг должен знать: если в доме он чего-то не сделает — этого не сделает никто! Вы отвечаете за уют в доме и вкусный обед. Он — за исправную сантехнику и бытовые приборы. Так увильнуть от обязанности гораздо труднее.

Умная мотивация

Часто жена навязывает мужу идеи, не оставляя выбора, мотивируя, что это во благо семьи. Но мужчина должен быть главным, защитником, добытчиком. Помогите ему увидеть проблему и ее решение. Подсказывайте его собственную выгоду, убеждайте, что ему все по силам. Пусть ваша инициатива станет просьбой, а не приказом. Так мужчина легче на нее откликнется. Учитесь вдохновлять, а не командовать!

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Цифры и факты

■ 96% ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ВСТУПАЮТ В БРАК В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ, И ПОЛОВИНА ВСЕХ БРАКОВ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РАЗВОДОМ.

■ ОДИН ИЗ ПЯТИ БРАКОВ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РАЗВОДОМ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ПЯТИ ЛЕТ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ.

■ 10-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ ПРЕОДОЛЕВАЮТ ЛИШЬ ТРЕТЬ СУПРУГОВ.

■ 37% ЖЕНАТЫХ ЛЮДЕЙ НЕ РАЗРУШАЮТ БРАК ИЗ-ЗА ДЕТЕЙ.

■ 7% РАЗВОДЯЩИХСЯ СУПРУГОВ ЗАБИРАЮТ ЗАЯВЛЕНИЕ О РАЗВОДЕ, ПОСЛЕ ТОГО КАК СУД ДАЕТ ИМ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ НА РАЗМЫШЛЕНИЕ.

Беспорядок в доме?

А к вам вот-вот придут гости? Не спешите извиняться перед ними. Гости от этого чувствуют себя нежеланными.

■ Извинения хозяйки заставляют людей чувствовать себя некомфортно. Когда вы извиняетесь за вещи, валяющиеся на полу, создается впечатление, что обычно ваш дом выглядит безупречно. И если ребенок раскидал на диване свои носки, это уже требует извинений. Так поддерживается миф о том, что порядок в доме — это стандарт, и тот, у кого по-другому, испытывает чувство стыда.

■ Гости от этого чувствуют себя нежеланными. Друзья обычно знают о ваших маленьких недостатках, потому что близкие люди честны друг с другом. Извиняясь за беспорядок в доме, вы как бы говорите гостям, что они недостаточно близкие, чтобы увидеть вашу реальную жизнь.

■ Вы сами привлекаете внимание к этой проблеме. Извиняясь за остатки завтрака на столе, вы заставляете гостей обратить внимание на то, что в доме не прибрано! Лучший способ отвлечь внимание от беспорядка — сосредоточиться на самом госте. Поговорите о нем, не о вас!

■ Это сигнал, что вы осуждаете других. Извиняясь за бардак, вы показываете, что считаете такое положение неприемлемым. И гости делают вывод, что, если вы придете к ним в дом и увидите там грязь, тоже будете ждать извинений.

■ Если вас действительно беспокоит беспорядок, просто приберитесь. Есть лишь два варианта: прекратить извиняться и смириться с беспорядком или покончить с ним.

Как жили наши предки

До свадьбы заживёт!

ЭТО ШУТОЧНОЕ ПРОРОЧЕСТВО КОГДА-ТО ИМЕЛО ПРАКТИЧЕСКИЙ СМЫСЛ. СТРЕМИТЬСЯ, ЧТОБЫ ВСЕ ЗАЖИЛО ДО СВАДЬБЫ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИЛО, — НА КОНУ СТОЯЛО СЛИШКОМ МНОГОЕ.

Девка не здорова — извольте раскошелиться

Смотрины невесты были ответственным и опасным действом. Первый этап — сватовство. Если после приезда сватов и первого выхода девушки заключался предварительный сговор о свадьбе, для нареченной невесты наступали напряженные дни. Облегчало положение лишь то, что ее освобождали от тяжелых полевых работ. В остальном — запреты. Например, ограничивались передвижения. По своему двору — да, по родным — можно, а вот за околицу — ни-ни.

Малейшая болячка, царапинка, шрам и даже банальный насморк становились серьезным препятствием для свадьбы.

Недели через две — смотр приданого. После него девушка практически переходила на тюремное положение. Да, ее освобождали вообще от всех работ — даже по дому. А о том, чтобы выйти со двора, не могло быть и речи. Не разрешалось даже выходить из дома. Исключение — в церковь, да и то в сопровождении родителей. А все потому, что еще через две недели обычно назначалось самое ответственное событие. Невесту отводили в баню, и там уже будущая свекровь в сопровождении свахи или повивальной бабки осматривали ее тайно. Девственность или ее отсутствие на самом деле волновали мало. Даже наличие ребенка иногда считалось плюсом, своеобразной печатью «годен», поскольку точно сможет рожать детей. Зато малейшая болячка, царапинка, шрам и даже банальный насморк, не говоря уже о перенесенных переломах, становились серьезным препятствием. В легких случаях семейство невесты могло отделаться увеличением приданого — дескать, если уж девка не вполне здорова, то извольте раскошелиться. В более серьезных свадьба отменялась — невесту объявляли «бракованной». Именно поэтому ее держали под колпаком, а ушибы и царапинки старались залечить именно до свадьбы.

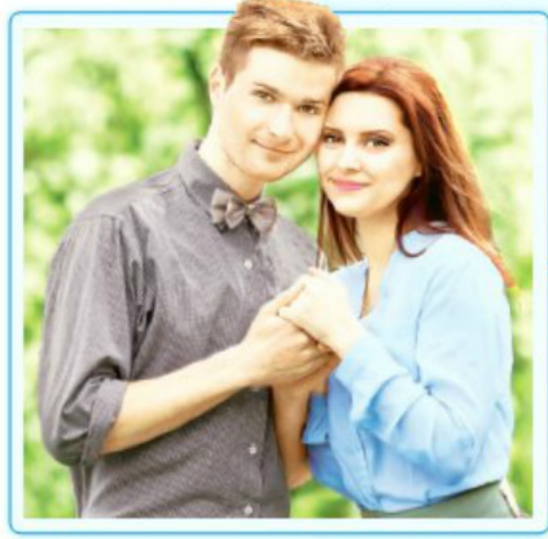
В сбережении здоровья девушек до свадьбы был еще и другой смысл. Всегда найдутся люди, которых данный брак не устраивает. И они могли организовать «порчу невесты». В ход шло все — от колдовства и заговоров до отравлений и чисто женских хитростей. Свидетельством тому — целая серия скандалов, которые сопровождали браки первых царей из династии Романовых.

Для царевой радости не годна!

Царь Михаил Федорович в 20 лет изъявил желание жениться. В суженые бояре рекомендовали дочь бедных коломенских дворян Марию Хлопову. Девушка ему очень понравилась, и дело шло к венцу. Но внезапно она заболела. Конкретно — «рвало и ломало нутро и опухла была». Причину установили быстро: неопасное отравление сладостями. Но было поздно. «Порченую» невесту и всю ее родню сослали в Тобольск. И только потом выяснилось, что испорченный десерт девушке подсунули с подачи матери жениха. Ее не устраивала кандидатура — на сына у мамы были свои виды.

Подобное произошло и с царем Алексеем Михайловичем. Первая попытка жениться окончилась конфузом, а ведь дело зашло далеко — невеста, Ефимия Всеволожская, получила от царя платок и кольцо. Именно так выглядело обручение на Руси в XVII веке. Но когда ее вводили в царскую палату, чтобы официально наречь царицей, она упала в обморок. Вердикт: «Девица некрепкая, для царевой радости не годна, подсунули ее воровским умыслом». Невесте и ее отцу — ссылка в Тюмень. А причина снова была проста: девушке слишком туго заплели косу и сильно затянули шейное ожерелье. То, что она здорова, все-таки выяснилось, ее даже вернули из ссылки, но было поздно — царь уже женился.

То же самое произошло, когда Алексей Михайлович, овдовев, собрался жениться второй раз. Теперь уже монарх выбрал невесту сам — послушницу Вознесенского женского монастыря Авдотью Беляеву. И все бы было ничего, но голландского доктора, который осматривал невесту, подкупили. Он вынес вердикт, что девушка не может быть царицей, поскольку имеет серьезный физический изъян. Какой именно, не уточнялось. Нет, он и впрямь был: неправильный большой палец на ноге — слишком отставленный в сторону. В результате царицей стала Наталья Нарышкина, которая родила мужу мальчика, будущего Петра I. А предыдущую невесту сослали в Сибирь. У нее, увы, «до свадьбы не зажило».



Всё я знала про него. Как от меня к Людке бегал под покровом ночи — тоже...

У меня мать строгой была, в моем летнем домике не разрешала долго кавалеру задерживаться, а у соперницы были простые нравы. И она в него как кошка вцепилась. Все я знала, да молчала. Любила этого обалдуя. Ждала, кого выберет. Только Петя не торопился. Плохо ли быть обласканным сразу двумя женщинами? Чего выжидал, не понимала. Потом уже дошло — он мечтал о наследнике. В их роду с детьми туго было, а на кого грешить, сложно сказать: то ли бесплодных женщин они выбирали, то ли сами мужчины были без крепкого семени. В общем, повезло мне. Завязался у меня внутри ребеночек, и обошла я Людку. Рвала она и метала на нашей свадьбе: частушки пела непотребные, обидные. Плясала до упаду, на всех мужиков вешалась. Но Петя не дрогнул, со мной рядом был.

Родила я ему мальчишку, как он и хотел. Привязала к себе крепко-накрепко. Но он не перестал бегать к Людке. А я молчу, будто ничего не знаю. Одного боюсь: если соперница понесет, как тогда поступит мой муж? Наверное, все-таки больше ее любит. Ведь ходит и ходит к ней, словно медом ему там намазано...

Ирина, Пермский край

Петя сам по себе хороший, а для меня плохой...

Он мне с первого взгляда не понравился и со второго тоже. А подруги, родители наседали: «Хороший парень. Чего харчи перебираешь? Позовет — иди замуж». И правда, сколько можно сидеть в девках, чего ждать? А вдруг он мой последний мужчина? С тем и пошла замуж. Нет, Петя хороший. Сам по себе хороший, а для меня плохой... Разные мы по всем пунктам семейной жизни. А как мне наша интимная жизнь противна! Пахнет от него противно — аж с души воротит. Чистый, нормальный, аккуратный. Просто не мой человек. Иногда после секса мне хочется повеситься. Маме жаловалась — не понимает меня: «А как другие живут? Все живут — и ты живи!» Подруги уговаривают: «Потерпи. Может, это любовь с пятого взгляда. С годами привыкнешь». А мне каждая минута с Петей кажется смертью. Зачем живу, сплю, целуюсь? Бежать смешно, вроде не девочка малолетняя. Но как ему сказать, что противен мне? Как?! Вот и я не знаю. Пью тайком противозачаточные, чтобы не дай бог не забеременеть. Тогда труднее будет куда-то деться. Еще год под одной крышей — и с ума сойду...

Ирина, Самарская обл.

Умные мысли

■ ЛЮДИ РЕДКО ХОТЯТ ЖЕНИТЬСЯ. ЛЮДИ КУДА ЧАЩЕ ХОТЯТ ЗАМУЖ.

■ ШАЛАШ, ГДЕ СМЕЮТСЯ, ДОРОЖЕ ДВОРЦА, ГДЕ ПЛАЧУТ.

■ НЕ МОТАЙ НА УС ТО, ЧТО ТЕБЕ ВЕШАЮТ НА УШИ.

БЕЗ УСТАЛИ НА КАБЛУЧКАХ

Возраст? Какая условность! Он только прибавил Вам стиля! Вы наслаждаетесь успехом не только в карьере, но и у мужчин. Вашей активности можно позавидовать. Вот только Ваши прекрасные ножки... В них появилась непривычная тяжесть. Устают, отекают, а вечером беспокоят совсем неприятными ощущениями: жжение, распирание и даже боль. Да и внешний вид ножек вызывает тревогу: сосудистые звездочки, сеточки, синюшность — неужели под брюками прятать придется? Не придется, если вовремя принять меры и руководствоваться правилом «Утро — Вечер» от **ВЕНОЗОЛ**.

Натуральный двухфазный комплекс ВЕНОЗОЛ разработан для полноценного ухода за ногами. В разное время суток ножкам нужна разного рода помощь, поэтому комплекс грамотно распределен на утренние и вечерние часы.

КРЕМ И ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ: ПОЛНЫЙ ЦИКЛ УХОДА ЗА НОГАМИ — ГРАМОТНАЯ ПОМОЩЬ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

КРЕМ ВЕНОЗОЛ применяется с утра. Его предназначение — зарядить Ваши ножки энергией на весь день. Крем многопланово воздействует на состояние ног, благодаря богатейшему природному составу. Он помогает активизировать кровоток, укрепить стенки вен, сосудов и капилляров, а также повысить тонус венозных сосудов.

ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ применяется вечером. Гель призван снять накопившееся за день напряжение, чтобы восстановить Ваши усталые ножки. Его состав так же богат ценными натуральными веществами, как и крем. Гель способствует улучшению микроциркуляции крови, помогает избавиться от отеков и неприятных ощущений — жжения, пульсации, распирания и боли. Кроме того, его можно использовать для профилактики образования тромбов.

КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ для любимых ножек!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

Реклама

Старые джинсы вдруг расцвели

Весна — время волшебных превращений и чудес, когда даже сухая коряга может расцвести. А у нашей читательницы Елены У. из Краснодарского края расцвели старые джинсы! Таким необычным способом она оформила свой приусадебный участок, посадив цветущие штаны на стул и обув их в модные сапожки.

Они приходят — мы уходим

О мире мёртвых

■ Связь с мертвыми существует. Если покойного долго не отпускать, его энергия, которая уже принадлежит другому измерению, начинает сближаться с энергией живущего. Если у живого она слабее, а у ушедшего мощнее, мертвый способен утянуть за собой живого в загробный мир.

■ Когда человек долго отпускает покойного, он сам неосознанно перемещается в мир иной. Начинает чаще болеть. У него обнаруживается серьезный недуг. И вот уже семья плачет на его похоронах. Народная молва гласит: «Если мертвый в течение полугода забрал двух, то заберет и третьего». Заберет. Только не мертвый. Живой сам отдаст свою жизнь взамен на боль утраты, с которой не может смириться.

■ Не держите умерших. Как бы дороги они вам ни были, как бы сильно вы их ни любили — отпустите. Порадуйтесь, что им посчастливилось дойти до очень важного этапа. Жизнь на самом деле вечна. И люди не умирают — они делают шаг в одно из многообразных измерений нашего огромного мира. А вам пока рано. Ваше время еще не пришло. Не торопитесь...

СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ — ЭТО ДВЕ СЕСТРЫ,
ДВЕ ПОДРУГИ. ОДНА БЕЗ ДРУГОЙ
ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ. И СМЕРТЬ — НЕ КОНЕЦ,
А ЖИЗНЬ — НЕ НАЧАЛО. ТАК ЗАЧЕМ ЖЕ БОЯТЬСЯ СМЕРТИ?..

Ей-богу, правда!

В КИТАЕ ПОСТРОИЛИ «ПОЮЩУЮ» ДОРОГУ

Протестировали ее в 2016 году. Это 300-метровый участок трассы, на котором колеса автомобиля могут из дорожного покрытия извлекать мелодию при постоянной скорости 35-40 км/час. На дорожном полотне проделаны бороздки, о которые трутся автомобильные шины. Таким образом автомобиль может «сыграть» 30-секундный отрывок из «Оды Родине».

ШВАБРА ДЛЯ ЛЕЖЕБОК

Вы валяетесь на диване и уже битый час собираетесь встать, чтобы выкинуть мусор? Тогда эта новость для вас. Представьте себе: вы берете пульт дистанционного управления, и мусорное ведро само мчится к вам в руки. А рядом ползает работящая швабра. Она сама моет пол, без вашего участия. Надо только вовремя передвигать ее с помощью джойстика. Такую технику выпустили в Японии. Лентяев в мире очень много, поэтому новинка быстро разошлась по всем континентам. Мало кто сомневается, что в России ее ждет настоящий триумф. Самое сложное, что предстоит делать российским лежебокам, — не забывать менять четыре батарейки.

■ ЧЕМ БЛИЖЕ ЖИВЕТ БАБУШКА, ТЕМ ТОЛЩЕ ВНУКИ.

■ ПОРА ХУДЕТЬ — ЭТО КОГДА КУПИЛИ ОБРУЧ, А ОН ВАМ КАК РАЗ.

■ МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ? ДА, ЕСЛИ ЛЕЗТЬ В ГОРЫ СОБИРАТЬ ЕГО.

Такой случай — *Из почты «Айболита»*

Бешеный автобус

Если бы пять лет назад мне сказали, что техника умеет мстить, я бы посмеялся над этим человеком. Сейчас не знаю, что и думать.

Судите сами. Работал водителем автобуса на одном из пригородных маршрутов. Возил дачников и горя не знал до той поры, пока не поссорился со своим стареньким автобусом. Машина любит бережное обращение. Но я, бывалый водила, даже не предполагал, что техника может быть такой обидчивой и, если хотите, злопамятной.

Как-то раз погожим воскресным деньком я заканчивал очередной дачный рейс. В салоне было два пассажира, но за пару остановок до конечной и они вышли. Дальше я должен был ехать в полном одиночестве. Привычно нажал на рычаг, а средняя дверь не закрылась — створку заклинило. Попробовал снова — ни с места. Вышел из кабины и решил подтолкнуть вручную. Толкнул — ничего. Провозился с дверью минут десять — бесполезно. А у нас с этим строго: только дай ГИБДД к чему-нибудь придраться, потом на весь автобусный парк хватит неприятностей. Я от всей души стукнул по заклинившей створке — скрипнула, чавкнула, но закрылась. Собрался ехать дальше, но не тут-то было! Противная створка снова ни с того ни с сего открылась, словно приглашала: а ну, давай, попробуй меня закрыть!

На этот раз я вылез из кабины с твердым намерением разобраться с противной деталью. Но при моем приближении дверь сама собой захлопнулась, словно испугалась. Снова сел за руль, проехал метров двести и услышал характерный хлопок. Автобус повело — еле успел затормозить. Пробил колесо! Дотянул до диспетчера. Запаски не было, пришлось вызывать техников. Пока ждал, решил поднять пробитое колесо домкратом. Но едва оно начало отрываться от асфальта, как автобус сорвался с подпорки. Я отделался множественным осколочным переломом руки. Думаете, простое совпадение? Ничего подобного!

Пока я прохлаждался дома с загипсованной рукой, на моем месте побывали еще три водителя, и все трое поплатились за мою грубость. Одному бешеный автобус сломал два пальца, когда незадачливый коллега полез поправлять все ту же проклятую створку. Второй сломал ногу, поднимаясь в кабину. А третьему дверной створкой так защемило шею, что он чуть на всю жизнь не остался инвалидом.

Злопамятный автобус 2 недели стоял без работы — все боялись с ним связываться, пока один из водителей в нетрезвом состоянии не попался начальству, и в наказание его определили на этот автобус. Но пока машина была без присмотра, из нее что-то украли, поэтому «наказанный» сначала подался в ремзону. Но только въехал под навес, как почувствовал, что тормоза не работают. Пока водитель соображал, что делать, на маленькой скорости въехал прямо в стену. Он остался жив, но за руль теперь долго не сядет — ни пьяный, ни трезвый. А бесноватый автобус списали — от греха подальше.

Антон, Екатеринбург

В пустыне песка не хватает?!

В это трудно поверить, но Саудовская Аравия, где находится одна из самых больших пустынь в мире, импортирует песок.

Дело в том, что местный плохо подходит для строительства. Раньше королевство заказывало шотландский песок, но сейчас его поставляют из Австралии. Оттуда с недавних пор саудовцы завозят и верблюдов, так как поголовье аравийских кораблей пустыни за последние десятилетия снизилось почти вдвое. Арабы импортируют этих животных также из Северной Африки, но больше ценят австралийских — за качество мяса.

Ёшкин кот!

УМНАЯ ЖЕНЩИНА НИКОГДА НЕ КРИЧИТ НА МУЖЧИНУ. ДОСТАТОЧНО ОДНОГО ВЗГЛЯДА.

Молитва стареющего человека

Пусть я не буду занудой...

Эта молитва стареющего человека написана испанской монахиней Терезой Авильской (1515-1582 гг.). Знать ее полезно в любом возрасте, особенно тем, кому за...

* Господи, ты знаешь лучше меня, что я скоро состарюсь.

* Удержи меня от рокового обыкновения думать, что я обязан по любому поводу что-то сказать...

* Охрани меня от соблазна детально излагать бесконечные подробности.

* Опечатай мои уста, если я хочу повести речь о болезнях. Их становится все больше, а удовольствие без конца рассказывать о них — все слаще.

* Спаси меня от стремления вмешиваться в дела каждого, чтобы что-то улучшить.

* Пусть я буду размышляющим, но не занудой. Полезным, но не деспотом.

* Дай мне крылья, чтобы я в немощи достигал цели.

* Не осмеливаюсь просить тебя улучшить мою память, но приумножь мое человеколюбие.

* Усмири мою самоуверенность, когда случится моей памятливости столкнуться с памятью других.

* Господи, не щади меня, когда у тебя будет случай преподать мне блистательный урок, доказав, что и я могу ошибаться.

* Если я умел бывать радушным, сбереги во мне эту способность. Право, я не собираюсь превращаться в святого: иные из них невыносимы в близком общении. Однако и люди кислого нрава — творения самого дьявола.

* Научи меня открывать хорошее там, где его не ждут, и распознавать неожиданные таланты в других людях.

Этот маг умел оживлять мёртвых

ЗАГАДОЧНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ В I ВЕКЕ НАШЕЙ ЭРЫ БЫЛ ИЗВЕСТНЫЙ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ, ФИЛОСОФ И ПРОВИДЕЦ АПОЛЛОНИЙ ТИАНСКИЙ.

Уже в ранней юности стали проявляться удивительные умственные способности Аполлония. Хотя молодой человек был очень красив (недаром носил имя в честь бога Аполлона), он предпочитал проводить время не с девушками, а с мудрецами и философами, изучал труды Аристотеля, Платона и Хрисиппа. Он не ел мяса и рыбы, только пищу растительного происхождения. Аполлоний нередко удивлял окружающих своими чудесными «фокусами». Так, во время застолий кушанья сами собой откуда ни возьмись появлялись перед едоком. Он умел оживлять каменные статуи: они изменяли позы, сходили со своих пьедесталов и даже прислуживали за столом... Иногда Аполлоний заставлял исчезать золотые и серебряные сосуды вместе с их содержимым. Известен один случай, когда исчезли слуги... Както, встретив на улице похоронную процессию, философ обратился к сопровождающим ее людям с такими словами: «Опустите гроб на землю, и я высушу слезы, которые вы проливаете над этой девушкой». Люди изумились, но послушались известного мудреца. Аполлоний дотронулся до лежащего в гробу тела молодой женщины, произнес несколько слов, и покойница ожила... В другой раз маг вдруг сообщил тем, кто был рядом с ним, что в городе Эфесе началась чума и ему необходимо немедленно отправиться туда. В тот же миг он перенесся в Эфес...

Когда Аполлоний Тианский прибыл в Рим, ему уже исполнилось 70 лет. При нем находился полученный в дар от какого-то персидского мага хрустальный шар, при помощи которого Аполлоний лечил больных и предсказывал людям будущее. Кто-то из римлян позавидовал ему, и против философа было выдвинуто обвинение в государственной измене. Его привели на допрос. Но когда обвинитель развернул свиток, на котором было записано обвинение, внутри оказался чистый лист. Мудреца освободили.

Достигнув почти столетнего возраста, старец отнюдь не выглядел дряхлым и чувствовал себя достаточно бодро. Между тем римский император Домициан стал опасаться популярности чудотворца, которая могла поколебать его власть. Император приказал арестовать Аполлония и подвергнуть его суду за чародейство. При обыске стража не обнаружила при старце пресловутого хрустального шара — тот исчез. Когда Аполлония заключили в тюрьму, кто-то спросил, может ли он сделать так, чтобы очутиться на свободе. «Я могу сделать это завтра, если это зависит от судьи, — ответил маг, — и сейчас, если это зависит от меня». С этими словами старец вынул свои ноги из кандалов и сказал: «Вы видите свободу, которой я обладаю». Затем он снова каким-то образом оказался заключенным в кандалы.

Во время трибунала Аполлонию задали вопрос: «Почему люди называют тебя богом?» — «Потому что каждый человек, который добр, имеет право так называться», — был ответ. «Как ты смог предсказать чуму в Эфесе?» — спросили его. «Благодаря тому, что я живу на более легкой пище, чем другие люди». Философ всю свою жизнь оставался вегетарианцем. Мясную пищу он считал «нечистой» и омрачающей ум. Питался лишь фруктами и растениями. Не пил вина. Носил одежду только из волокон растений и не признавал шерстяной одежды. В любую погоду Аполлоний ходил босым и никогда не стриг волосы.

Ответы Аполлония произвели на императора такое впечатление, что тот признал его невиновным, но попросил задержаться для личной беседы. Мудрец ответил: «Вы можете задержать мое тело, но не мою душу. Да и тело, пожалуй, задержать не сможете». Тогда император поинтересовался, как Аполлоний заставляет людей исчезать. Старец пообещал не только рассказать, но и показать. Откуда-то у чудотворца в руке возник хрустальный шар. И в ту же минуту Аполлоний пропал. Присутствующих охватила паника. Домициан отправил своих людей на поиски дерзкого старца, но следов его обнаружить не удалось. В тот же день один из друзей Аполлония встретил его в трех днях ходьбы от Рима.

Однажды астрологи предсказали, что императора убьют 18 сентября до 5 часов вечера. В указанный день кесарь с тревогой ожидал назначенного часа, приняв все меры предосторожности. Наконец ему сообщили, что уже 5 часов и к нему пришел посетитель. Решив, что опасность миновала, Домициан велел впустить гостя. На самом деле пяти еще не пробило, и убийца по имени Стефан беспрепятственно заколол императора. Всю эту сцену увидел в тот же миг в своем хрустальном шаре Аполлоний...

Последние годы жизни Аполлоний Тианский провел в Греции, где жил при храме. Время и место смерти его неизвестно. Он числится без вести пропавшим. Людская молва, помня о многих чудесах, которые совершил этот человек, приписала ему еще одно качество — бессмертие.

Цифры и факты

■ РЕКОРДСМЕНОМ ПО ПОХУДЕНИЮ ЯВЛЯЕТСЯ ДЖОН БРОВЕР ИЗ США. ЗА 16 МЕСЯЦЕВ ОН СБРОСИЛ 419 КГ (ДО ЭТОГО ВЕСИЛ 635 КГ).

■ ЛЮЧИЯ САРАТЕ ИЗ МЕКСИКИ БЫЛА САМОЙ ХУДОЙ ИЗ ЛИЛИПУТОВ. В ВОЗРАСТЕ 17 ЛЕТ ПРИ РОСТЕ 67 СМ ОНА ВЕСИЛА 2,13 КИЛОГРАММА. К СВОЕМУ 20-ЛЕТИЮ РАСТОЛСТЕЛА ДО 5,9 КИЛОГРАММА.

■ СУЛТАН МАРОККО, КОТОРЫЙ ПРАВИЛ С 1672 ПО 1727 ГОД, ИМЕЛ 525 СЫНОВЕЙ И 342 ДОЧЕРИ. РАЗУМЕЕТСЯ, ОТ РАЗНЫХ ЖЕНЩИН, ВЕДЬ В СТРАНЕ РАЗРЕШЕНО МНОГОЖЕНСТВО.

Не слыхать вам шелеста купюр...

*** Толстянка (денежное дерево)** отлично притягивает деньги. Чем лучше она растет, тем больше улучшается благосостояние в доме. Чтобы заставить ее «работать» в полную силу, посадите растение в зеленый или (еще лучше) красный горшочек. Обрывать засохшие листочки нельзя, пусть сами отпадут. Если растение погибнет — не слыхать вам шелеста купюр. Если вдруг расцвело — к неожиданному богатству.

*** Комнатный бамбук** (или драцена Сандера) символизирует процветание, удачу и материальное благополучие. Привлеченный бамбуком успех в финансовых делах сохраняется надолго. Если побеги начали активно расти, то в скором времени улучшится и благосостояние хозяина. Чтобы помочь растению притягивать деньги, поставьте рядом с ним жабу (ту, что с тремя лапами и монетой во рту).

*** Папоротник** сохранит ваш кошелек от ненужных затрат. Ходят слухи, что счастливчики, получившие наследство, перед этим приобретали садовый папоротник.

Авось пригодится

Кошмарики

ПРОВОРОНИЛ ПАСПОРТ...

Житель Эстонии возвращался домой из России. Он достал документ на пункте пропуска в Иван-городе (Ленинградская обл.), и тут его выхватила из рук ворона! Эстонец только рот раскрыл... Сотрудники поста попытались помочь бедолаге, кинулись вороне вдогонку, но безуспешно. Пришлось ехать в консульство в Санкт-Петербурге за новым документом. Но самое удивительное произошло потом. Когда он наконец попал домой, ворона бросила украденный паспорт неподалеку. Но он уже был негоден — из документа был вырван лист.

ОПУХОЛЬЮ ОКАЗАЛАСЬ ГОРОШИНА

Николай С., пенсионер из Казахстана, внезапно стал часто кашлять. Несколько месяцев он боролся с изнурительным кашлем, пока его жена не настояла на обследовании. Врачи заподозрили опухоль в легких, но рентгеновский снимок показал какое-то инородное тело, засевшее в левом легком. Опухолью оказалась проросшая в теле Николая горошина! Во время еды горох попал в дыхательные пути, а по ним — в левое легкое, где в буквальном смысле пустил корни. Теплые и влажные условия отлично для этого подходили. Хирургическим путем извлекли растение величиной около 1 см, после чего самочувствие мужчины заметно улучшилось.

ПРИКЛЕИВАЛА ЗУБЫ СУПЕРКЛЕЕМ...

Э. Б. не ходила к стоматологу, когда у нее выпадали зубы. Она их 10 лет подряд приклеивала на место суперклеем! Э. объяснила свое поведение страхом. Мол, ее мама как-то пошла к стоматологу удалять зуб, а тот разглядел у нее рак гортани. Женщина вскоре скончалась, а у девушки появился дикий страх зубных врачей. Из-за этого она не обращалась к специалистам. Сама приклеивала выпавшие зубы на прежнее место. Итогом стало поражение кости. Из-за невыносимых болей ей все же пришлось записаться на прием к стоматологу. Тот был в шоке, увидев самодельную челюсть. Врач удалил пациентке 11 зубов и установил 6 титановых винтов с 12 коронками. За все это ей пришлось порядком раскошелиться.

ЗА СМЕРТЬЮ — В ЕВРОПУ

Российские туристические агентства готовят необычные туры: вскоре можно будет отправиться за эвтаназией в Швейцарию или Бельгию. Там эта процедура разрешена. Цена путевки 5 тысяч евро (315 тысяч рублей). Желающих уйти из жизни поселят в роскошном доме с видом на Женевское озеро.

Люди ...и звери

Я имя тебе пропою...

Своим еще не рожденным детям поют не только люди. Дельфины — самые умные существа на земле после человека — тоже «напевают» во время беременности.

И перед родами, и в течение нескольких недель после них самка периодически свистит свое «имя». Свист — это набор звуков, который отличает одного животного от другого. Отличительный свист матери запечатлевается в памяти малыша сразу после рождения.

Ученые обнаружили, что за 2 недели до родов дельфины, если они проживают в одном водоеме с беременной самкой, практически не издают никаких звуков, которые похожи на их свист-подпись. Сама же будущая мать, напротив, начинает высвистывать свое имя намного чаще, чем раньше. И делает это вплоть до момента, когда дельфиненку исполнится 2 недели. После этого она начинает произносить свою свист-подпись намного реже, а другие дельфины, как прежде, при общении используют свои имена.

Скорее всего, окружение свежеиспеченной матери старается вести себя тише, чтобы у детеныша в памяти отложилось именно имя матери, а не другого дельфина. Сами дельфинята не имеют собственной свист-подписи до 2 месяцев. Когда у них появится имя, оно будет отличаться от имен всех остальных дельфинов.

Пригодится

Забудьте о пинцете!

Если вы переусердствовали с коррекцией бровей, эти советы помогут вернуть их былую форму или сделать шире.

1. Откажитесь на время от пинцета. Поначалу волоски начнут расти в разные стороны, поэтому появится огромное желание их выщипать. Но если будете их аккуратно причесывать, постепенно они улягутся в правильном направлении. Через 2-3 недели вы сможете выбрать для удаления действительно лишние волоски.

2. Смазывайте брови маслом. Оно питает волосяные луковицы, утолщает волоски, делает брови темнее и гуще. Возьмите чистую щеточку от старой туши и обмакните ее в масло (репейное, касторовое, масло зародышей пшеницы). Сильным нажимом помассируйте брови сначала круговыми движениями, потом против роста. Завершите причесывание по росту волосков. Каждое массажное движение выполняйте по 10-20 раз. Смывать масло не надо, если процедуру проводите на ночь. В течение дня при любом удобном случае аккуратно пощипывайте себя за кожу в районе бровей кончиками пальцев. Это усиливает приток крови к коже, что способствует росту волосков.

3. Учитесь на ошибках! Не делайте самостоятельно то, чему не учились. Самое время посетить салон, где мастер профессионально сделает коррекцию бровей, задаст им красивую форму, учитывая черты вашего лица. И, если понадобится, проведет окрашивание. Ваша задача — поддерживать в порядке то, что дала природа и сделали умелые руки профессионала.

НИЧТО ТАК НЕ СТАВИТ ЖЕНЩИНУ В ТУПИК, КАК ПРОСЬБА КОРОТКО РАССКАЗАТЬ О СЕБЕ...

Чтобы руки не выдавали возраст

● Кожа рук будет оставаться бархатной, если 2-3 раза в неделю делать ванночки с полынью. Заварите 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. В теплый отвар опустите руки на 10-15 минут.

● Если пришлось много заниматься домашними делами, на ночь нанесите на руки маску. Смешайте по 1 ст. ложке оливкового масла и меда, добавьте 1 желток и 1 чайн. ложку лимонного сока. Смажьте смесью руки, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Утром снимите и вымойте руки теплой водой.

● Для питания и увлажнения сухой кожи рук приготовьте смесь из 2 ст. ложек творога, 1 ст. ложки морковного сока и 1 чайн. ложки оливкового масла. Нанесите на кисти рук на полчаса. Затем смойте теплой водой и протрите кожу долькой лимона.

Красота с грядки

Питать кожу нужно летом

В летних овощах и фруктах пользы больше, чем в любом молодильном креме. Маски из них защитят кожу от потери влаги, взбодрят, освежат, насытят витаминами.

*** Морковная.** Одну морковь натрите на мелкой терке и смешайте с желтком. Добавьте по 1 чайн. ложке растительного масла и овсяной муки. Маску нанесите на лицо и шею на 20-30 минут, затем смойте водой.

*** Луковая.** Натрите на мелкой терке небольшую луковицу, добавьте 1 чайн. ложку меда. Нанесите маску на 30 минут, затем смойте холодной водой. Будьте внимательны! После первого применения возможно раздражение, поэтому, если страдаете аллергией на мед или на лук, смойте маску холодной водой и нанесите питательный крем.

*** Кабачковая.** Натрите кабачок (150 г) на мелкой терке. Распределите массу ровным слоем на марле, сложенной в 4 слоя, и приложите к лицу на 15 минут. Сок потом не смывайте, а дайте впитаться в кожу.

*** Из мякоти помидоров.** Пропустите 1 помидор через мясорубку. Добавьте 1 ст. ложку оливкового масла и 1 чайн. ложку картофельного крахмала. Нанесите маску на лицо на 20 минут. После умойтесь теплой водой.

*** Малиновая.** Смешайте 2 ст. ложки свежевыжатого сока малины и 1 ст. ложку меда. Нанесите маску на 15 минут, смойте теплой водой.

Для вас, мадам — *Советы стилиста*

Выбирайте яркие цвета

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПОМОГУТ ЖЕНЩИНАМ С ПЫШНЫМИ ФОРМАМИ ВЫГЛЯДЕТЬ МОДНО И СНОГСШИБАТЕЛЬНО.

Яркий цвет

Считается, что яркие цвета полнят, но если в одном образе сочетать несколько сочных чистых цветов, то на пышных красавицах это будет выглядеть органично. Начните с двух оттенков, отличающихся друг от друга, добавляя нейтральные цвета — белый, серый, черный. Попробуйте добавить третий яркий цвет, например красный — синий — желтый или оранжевый — зеленый — фиолетовый. Возьмите на заметку, что холодные оттенки стройнят больше, чем теплые, как и вертикаль (например, выглядывающая из-под кардигана блуза). Для этого приема одежда должна быть максимально простой, без деталей и декора.

Драпировка

Она превращает любую обычную вещь, будь то платье, юбка или блуза, в вещь с изюминкой. В области талии она помогает скрыть животик, в области бедер — маскирует нежелательный объем. Единственное место, где она лишняя, — зона декольте. У обладательниц пышных форм и без нее есть на что посмотреть.

V-образный вырез

Кажется мелочь, но такой вырез удлиняет шею и привлекает внимание к красивой груди.

Расклешенная юбка

Юбка А-силуэта подходит женщинам со стройной талией и пышными бедрами. Талию она подчеркивает, а бедра скрывает. Для лучшего эффекта талию можно подчеркнуть ремешком. Юбка подойдет не только из плотной ткани, но и из легкого воздушного шифона. Сочетайте ее с теплым свитером. За счет своей воздушности шифоновая юбка прекрасно завуалирует бедра. Смело выбирайте длину макси — наряд в пол хорошо удлиняет и стройнит силуэт. Но без рюш и оборок — они создают перегруз.

Вертикальная полоска на блузке визуально уменьшает чересчур объемные плечи, слишком пышную грудь и выравнивает пропорции тела.

Рисунок

Цветочный рисунок всегда в моде. Но он не должен быть слишком мелким. Пусть цветы будут средние или крупные. Светлые ткани с очень частым светлым рисунком полнят больше, чем темные с редким.

Лучший выбор — хорошо сидящее платье. Топ, юбку и брюки выбирайте, если грудь или бедра непропорционально маленькие. Цветы в таком случае уравновесят. Если же рисунок придется на «полное место», пропорции исказятся еще больше.

Крупные аксессуары

Массивные браслеты и ожерелья всегда в модных лидерах. И первые, кто должен их примерить, женщины в теле. Украсьте открытую линию декольте крупным ожерельем или наденьте длинные серьги, поскольку открытая шея тоже нуждается в украшениях. К тому же такие серьги делают ее длиннее и изящнее.

И. М. Куравлева, стилист

Мелкие морщинки вокруг рта

Как вернуть молодость нижней части лица.

* Сдвигая нижнюю челюсть вправо-влево, потрите одну губу о другую.

* Вытяните губы трубочкой, как будто хотите свистнуть. Затем расслабьте их, возвращая в обычное положение.

* Легонько похлопайте губами друг о друга, быстро и без напряжения открывая и закрывая рот (словно рыба «разговаривает»).

* Выполните движения челюстью попеременно влево и вправо. Старайтесь делать это очень интенсивно.

* Делайте губами чмокающее движение — как при поцелуе.

* Поток выдыхаемого воздуха посылайте к губам, пока они не станут вибрировать. Должен получиться звук, похожий на фырканье лошади.

Цифры и факты

■ В КИТАЕ МАЛЕНЬКИЙ РАЗМЕР НОГИ СЧИТАЛСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЗНАКОВ КРАСОТЫ. ДЕВОЧКАМ ТУГО БИНТОВАЛИ СТОПЫ, ТЕ ДЕФОРМИРОВАЛИСЬ И В ОБУВИ КАЗАЛИСЬ МИНИАТЮРНЫМИ.

■ НА ВОСТОКЕ ДО СЕРЕДИНЫ XX ВЕКА ПРИЗНАКОМ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ СЧИТАЛИСЬ ЧЕРНЫЕ ЗУБЫ. БЛАГОДАРЯ ТАКОМУ ОКРАШИВАНИЮ ЗУБЫ ДОЛЬШЕ ОСТАВАЛИСЬ ЗДОРОВЫМИ.

Осенью собиралась худеть, зимой... Лето прискакало...

Айболит

А я — жирная. Села на овсяную кашу, отруби, зелень. В горло все это не лезет, жизнь стала не мила. Но собираюсь на моря и уже купальник купила на размер меньше. Похудею же! Ночами засыпать страшно — снятся поддоны с золотистыми зажаренными курочками, тарелки с пончиками, картошкой фри. Руку тяну к этому всему, да сон на этом месте кончается. Хоть плачь! А однажды ночью очнулась у холодильника. А во рту — колбаса, и я с наслаждением ее пережевываю. Через несколько ночей нашла себя на балконе — там стоит банка с солеными огурцами. И опять в полусне налопалась. Куда мне бежать, чтобы такого не было? Днем — на правильном питании, а ночью... Караул! Люди добрые, помогите!

Надежда,
Пермский край

Понятой при дуэлянте
Рослый силач
Сельдевая акула
Клоун на дне рождения
Невыносимый «аромат»
Наследник аршина
Завывающая непогода
Режиссер х/ф «Пацаны»
Город юного Христа
Печоринская княжна
Косметика на веках
Сказочная курочка
Запись в микроблоге
Альтернатива ходьбе
Немецкий монарх
Фигурист Александр...
Зажим грифеля
Ветшание механизма
Лесной ухарь
Замыкает кириллицу
Недуг с «веснушками»
Вид катапульты
Самопальная холстина
Истукан в степи
Пушной полоскун
Прическа под негра
Переноска для малыша
Город в Калифорнии
Индира из политиков
Криминальный гоп-стоп
Сорт винограда
Дуги, украсившие лицо
Ник из фильма «Мыс страха»
Кремовый боб
Тициановский шедевр
Бумажная скульптура
Земляки Ариадны
Тюрьма в Средней Азии
Авральный темп
Модель мини-трусиков
Одна из масок Дантеса
Чесночная долька
Опус оговорщика

«Страх» полатыни
Коньячная столица
Дом помещика
Супруга Садко
Гербовая сторона пятака
Великан, сын Посейдона
Хирургическая нить
Повесть Тургенева
Астрологический агнец
По нему убыток бьет
Дэвид Юм как философ
Экс-супруга Н. Кейджа
Друг Доцента и Хмыря
Музыкант в костеле
Город в Оренбуржье
Пружина в приборе
Партийное кредо
Паут, кусающий скот
Дерево на спички
Композитор... Дунаевский
Автоним Штирлица
Бальный танец
Кульминация веселья
Орешек для масла
Месяц звездопадов
Древняя Армения
Грузинская царица
Отворот рукава
Французская актриса
Определение глубины
Приплод агути
...Дик у Мелвилла
Финиш неудачного брака
Ворота с дугой
Пласт по сути
Взятка по старинке
Грузовик времен НЭПа
Ходовая валюта в Праге
Писчий известняк
Имя актера Богарта
Женское имя
Обитель узников
«Рифмованная» игра
Провинция с Белфастом
Полимер для ванн
Фаворитка Карла VII
Город знатных пряников

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Наконец-то дизайнеры разработали кровать, в которой удобно принимать завтрак... А также обед, полдник и ужин. Теперь можно не бояться поставить пятно на одеяло — оно встроено прямо в столик для приема пищи.

Ай-болит!

Тьфу на вас!

НУ ЛЮДИ, ЛОПАЮТ ЧТО ПОПАЛО!

Участковый терапевт Ирина Львовна Феофанова взяла работу на дом: нужно было заполнить несколько медицинских карточек. Они лежали перед ней на письменном столе аккуратной стопочкой. Ирина Львовна открыла первую.

«Кузьмина Анна Ивановна, — прочла она. — Язва желудка. На фоне начавшегося улучшения самочувствия съела свинины. Возникли тошнота и рвота...»

Ирина Львовна непроизвольно сглотнула слюну. «Давненько я свинины не ела, — подумала она. — И у Валерки на заводе, как на грех, с деньгами хреново...»

Она написала Анне Ивановне курс лечения и подвинула к себе следующую карточку.

«Глухих Петр Сергеевич, сахарный диабет. Съел оладьев. Почувствовал слабость, учащение сердцебиения, онемение губ...»

«Живут же люди, лопают что попало, — вздохнула Ирина Львовна, — а некоторые только облизываются...»

«Вепрев Георгий Вадимович, гастрит...» — открыла она очередную карточку, смутно припоминая, что и этот, явившись на прием, жаловался, что чего-то съел. И точно: «Попробовал немножко жареной печени. Боли в правом подреберье...»

«Тьфу на вас! — в сердцах захлопнула историю болезни Феофанова. — Почему я должна сидеть на одной картошке?»

Щелкнул замок. Пришел муж.

— Иришка! Нам зарплату дали!

— Валера, беги быстрее в магазин! Купи мяса, муки, печени, еще чего-нибудь вкусненького! Кутнем! А мне, извини, еще поработать надо...

...Наутро Ирина Львовна проснулась от тошноты, учащенного сердцебиения и боли в правом подреберье.

«Обожралась», — подумала докторша и стала собираться на работу.

ЕСЛИ С ДЕТСВА ЕСТЬ ТОЛЬКО ВКУСНОЕ, В СТАРОСТИ ПРИДЕТСЯ ЕСТЬ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЕ.

РАССКАЗИК

Мужик ползает в кинотеатре во время сеанса под креслами, мешает всем зрителям смотреть кино. Один не выдерживает, шипит на него: «Хватит ползать, что вы там ищете?» — «Ищу свою карамельку». — «Господи, из-за какой-то карамельки вы всех взбудоражили! Нате вот другую карамельку». — «На вашей карамельке нет моих зубов!»

АНЕКДОТЫ

В отдел кадров пришел мужик, подает заявление: «Прошу уволить меня по собственному желанию с должности генерального директора ОАО «Газпром».

— Но вы же у нас не работаете!

— Вы, главное, увольте. А с такой записью я найду себе работу.

— Я превращу твою жизнь в ад! Я отниму все, что ты любишь!

— Да-да, мне рассказывали, что вы хороший диетолог.

В салоне самолета группа парашютистов перед первым прыжком и два инструктора. Самолет набирает высоту. Один инструктор говорит другому:

— Волнуются...

Второй окидывает взглядом парашютистов:

— Да нет, — говорит, — лица как лица...

— А воздух?!

Один приятель говорит другому:

— Вот, купил дачу для отдыха.

— Ну и как, отдыхаете?

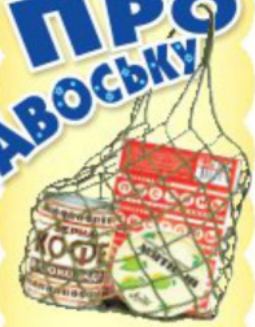
— Да, когда на дачу не ездим.

— Мой сын уже разговаривает понемногу, произносит «ля-ля-ля» и «дай».

— С таким словарным запасом он вполне уже может становиться депутатом.

О как!

Про авоську



Если заглянуть в кладовки мам и бабушек, там можно отыскать хотя бы одну такую авоську. А вы знаете, почему их называют авоськами? Все дело в том, что в 1980-х была так называемая эра дефицита, и при походе в магазин никто не знал, купит он что-то вкусное и интересное или нет. А потому, беря такую сумку, говорил: «Авось чего-нибудь прикуплю». Так и прицепилось название. А теперь сумка-авоська называется не как-нибудь, а шопер и собирается пополнить линию модных сумок в этом году. А стоит она — не поверите! — около 4 тысяч рублей!

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК ВЗЯЛАСЬ ДОКАЗАТЬ БЕЗВРЕДНОСТЬ ГМО. МЫ — ЗА! ВСЕМИ ТРЕМЯ РУКАМИ!!!

Для тех, кто сидит без работы

Зарядка

Доброе утро, дорогие мои безработные! Пора вставать! Уже десять часов! Уси-пуси... Глазки протерли. Раз-два. Переходим к медленному поднятию век. Раз-два. Чтобы совсем проснуться, попробуйте резко вскочить с кровати. Упали? Больно? Ничего... Вспомните, как вас с работы выгоняли! Похоже? Так. Память тоже, значит, проснулась. Приступаем к эмоциональным упражнениям. Открыли окно. Хорошо. Свежий воздух наполняет легкие. Начинаем кричать. Великолепно! Раз-два. Теперь кричим все, что мы думаем о прежней работе. Три-четыре. Хорошо. Держим темп. Тянем гласные. Все, закончили. Теперь одеваемся и на пробежку. Бег трусцой по пересеченной городской местности до ближайшего киоска. Отлично. А теперь берем газету и разворачиваемся в сторону родного подъезда. Чтобы было веселее, за газету не платим (все равно нечем). На старт. Внимание. Марш! Раз-два. Раз-два. Выше ногу. Голову втянули. Что? Киоскерша следом бежит? Ничего. Приступаем к полосе препятствий. Забор. Раз. Прыжок в длину вдоль детской песочницы. Два. Улыбаемся. Теперь бег на цыпочках мимо полицейского поста. Три. И вверх по лестнице к родной квартирке. Четыре. Закончили. Быстренько попить чай. Теперь берем карандашик и телефон. Открываем газетку. Ищем работу. Обвели объявление. Раз. Позвонили. Два. Выругались по поводу того, что уже занято. Три. Сломали карандаш. Четыре. Повторяем до конца объявлений. Закончили. А теперь взяли тяпочку и айда на огород. Да, грядки полоть. А чем вы семью будете кормить осенью?

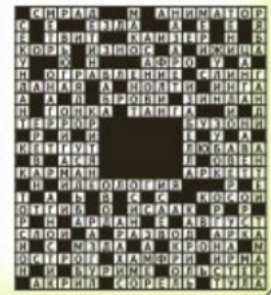
Александр Гупалов

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Волкодав. 6.Отчество. 10.Прорыв. 12.Разлука. 13.Аллегро. 14.Ларинголог. 15.Синяк. 17.Сауна. 18.Гудок. 21.Внук. 23.Капище. 25.Вигвам. 28.Опалубка. 29.Рейтер. 31.Завтра. 33.Окорок. 35.«Лада». 36.Мулла. 37.Сушка. 38.Диск. 40.Тряска. 43.Свидание. 44.Тарань. 47.Слюда. 48.Специалист. 51.Взвод. 54.Эконом. 55.Перчатки. 56.Теория. 58.Антипод. 62.Осадка. 67.Паром. 69.Медик. 71.Чертополох. 72.Статика. 73.Арлекин. 74.Исповедь. 75.Трицепс. 77.Регресс. 78.Оргтехника. 79.Лимит. 80.Миска. 81.Ростра. 84.Свадьба. 91.Прятки. 92.Метроном. 93.Зоолог. 94.Шпиль. 95.Протестант. 98.Порыв. 101.Бернар. 103.Чечевица. 104.Улыбка. 107.Леса. 108.Кайло. 110.Снедь. 111.Желе. 112.Оборот. 113.Рекрут. 116.Щербет. 118.Участник. 119.Добыча. 121.Панама. 123.Бекон. 126.Кофр. 129.Пряжа. 131.Спора. 133.Андеграунд. 134.Эверест. 135.Ипполит. 136.Китель. 137.Сквозняк. 138.Антрацит.

По вертикали: 2.Окарина. 3.Колея. 4.Аналог. 5.Ночник. 7.Трагик. 8.Стена. 9.Воронка. 10.Парад. 11.Волан. 16.Кощей. 17.Свифт. 19.Узор. 20.Осанка. 21.Выброс. 22.Указ. 23.Кобальт. 24.Пародия. 26.Владина. 27.Монокль. 30.Тамтам. 32.Власть. 33.Оливье. 34.Кубики. 39.Шарабан. 41.Реликт. 42.Седина. 45.Раздор. 46.Неолит. 49.Пепси. 50.Сюита. 52.Тмин. 53.Штык. 57.Спасатель. 58.Амфитеатр. 59.Туча. 60.Портсигар. 61.Дровосек. 63.Складчина. 64.Доха. 65.Амальгама. 66.Иконостас. 68.Реализм. 70.Диккенс. 76.Соус. 77.Рать. 82.Один. 83.Тимур. 84.Сходство. 85.Демон. 86.Бизе. 87.Крупье. 88.Эталон. 89.Волосы. 90.Розыск. 96.Одеяло. 97.Акцент. 99.Брокер. 100.Курьер. 101.Бильярд. 102.Раструб. 105.Блестка. 106.Америка. 109.Облако. 110.Сонник. 114.Кочка. 115.Туше. 116.Шкаф. 117.Брасс. 120.Отрывок. 122.Мартини. 123.Братия. 124.«Кодак». 125.Нагота. 127.Омуль. 128.Радиан. 130.Жерло. 132.Проза.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21



Гороскоп с 21 июня по 4 июля

Пусть щебет птиц вас будит по утрам!

ОВЕН Чаще говорите «спасибо» за все, что происходит в вашей жизни. В том числе и за то, что у вас есть ангел-хранитель. Благодаря ему вы продолжаете видеть мир и людей в светлых красках. О здоровье: не ищите у себя новые болячки. Лучше лечите старые, хронические.

ТЕЛЕЦ Постарайтесь провести несколько вечеров у камина, костра или при свечах, представляя, как в пламени сгорают все ваши тревоги, утраты и обиды. Кстати, не хотите ли укрепить зрение? Поможет простое и доступное лекарство — огородная петрушка. Свежий сок принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в течение 18 дней, запивая водой. Одновременно делайте примочки на веки с теплым отваром или жмыхом.

Десны начали болеть и кровоточить? Залейте 2 ст. ложки травы мелиссы 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите и полощите настоем рот. Боль пройдет.

БЛИЗНЕЦЫ Ваша жизнь будет напоминать бурлящий поток, в котором мало что поддается контролю. Просыпаясь утром с определенными планами, к вечеру вы обнаружите, что в течение дня делали совсем не то, что хотели. Впрочем, и у этой ситуации есть плюсы. Планеты сделают все, чтобы ваша жизнь вышла из привычных берегов и вы, отбросив рутинные занятия, взглянули на мир под другим углом.

РАК Не упустите момент. Действуйте, рискуйте, бегите, пока глаза горят, сердце стучит, а душа требует! Кто знает, может, завтра уже будет неинтересно... Все эти «потом», «там будет видно», надо подумать» — подножки на вашем пути. А еще постарайтесь полюбить свои болячки. Сравните их с другими, которые во сто раз хуже. Тогда поймете, что вы просто везунчик.

ЛЕВ Сюрпризов и открытий Вселенная готовит много! Но вам нужно быть готовыми их принять. Тот, кто мыслями застрял в прошлом, едва ли сможет рассчитывать на скорые перемены... Больше двигайтесь. Так вы не только справитесь со стрессом, но и приведете себя в форму. Полезными будут водные процедуры — ходите в бассейн или баню. На ура пройдут купания в источниках с термальной водой.

ДЕВА Постарайтесь добавить ярких красок в серые будни. Посетите то место, где чувствуете себя комфортно и расслабленно: родительский дом, дачу или любимую кофейню. О здоровье: возможно, ощутите упадок сил, который будет сопровождаться ломотой в суставах и даже незначительным повышением температуры. Не паникуйте: вы не заболели, а просто переутомились. Пора немного отдохнуть.

ВЕСЫ Будьте внимательны к близким. Самые главные люди в вашей жизни — те, о которых вы можете сказать: «Это моя семья!» О здоровье: может обостриться заболевание эндокринной системы. Чтобы избежать сбоев в работе щитовидной железы, ешьте продукты, богатые йодом. Помните также, что гормональные нарушения могут быть вызваны стрессом. Поэтому старайтесь их избегать. А если вас что-то гнетет, выговоритесь.

СКОРПИОН Пришла пора поставить на место тех, кто вставляет вам палки в колеса. Тем более вы знаете слабые места каждого недруга. Остановить вас может только внезапно нахлынувшее чувство жалости. Налегайте на зелень: редиску, укроп, даже одуванчики и крапиву (если умеете их готовить), а вот количество соли и перца желательно уменьшить.

СТРЕЛЕЦ То, что сейчас переживаете, напоминает хождение по замкнутому кругу. Вам кажется, что проблема уже решена, но нет, вот она опять «стоит на пороге», мозоля глаза. Звезды советуют на время переключить внимание на что-то другое, и простое решение найдет вас само. А чтобы справиться с бессонницей, которая рискует потревожить вас в эти дни, перед сном выпивайте стакан теплого молока с ложечкой меда.

КОЗЕРОГ Доверяйте только своей интуиции и меньше прислушивайтесь к советам родственников и друзей. Беспрекословное следование чужому мнению заведет вас в тупик. Кстати, если мечтаете избавиться от лишнего веса, перестаньте есть хлеб и булки. Чтобы было легче психологически, положите сыр на кусочек зернового хлебушка. А еще лучше сыр на сыр — так полезнее.

ВОДОЛЕЙ Не забывайте прикасаться к листочкам деревьев, общайтесь с ними. Очень благотворно на нервную систему влияет и пение птиц — оно снимает любой стресс. А лучше повесьте рядом с домом скворечник, и пусть птичий щебет вас будит по утрам. Кстати, самое время навести порядок в делах, разложить свою жизнь по полочкам с въедливостью завзятого бюрократа.

РЫБЫ Умерьте аппетиты и не требуйте от близких людей слишком много, иначе не избежать ссоры. Лучше займитесь здоровьем. Головокружения, повышенная утомляемость могут быть первыми звоночками проблем с позвоночником. Выполняйте упражнения на укрепление мышц спины, плавайте в бассейне, больше ходите пешком. А лучше отправляйтесь к морю!

Уважаемые читатели!
Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»	Объединенный каталог «Пресса России»	«Каталог российской прессы»	Каталог «Почта России» «Подписные издания»
53995	42404	31670	П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Сюда, дядя, аф-аф!

Люди и звери

Эволюция происходит рядом с моим домом, у меня на глазах. Люди деградируют, а животные вот-вот захватят телеграф, мосты и вокзалы...

В соседнем дворе главные хозяева — животные. Есть три собачки и старый умный кот. Самая маленькая собачка Тамилочка — слепая. Ее водит за собой собачка побольше, Вишенка, брюнетка с вишневыми круглыми влажными глазами. Добрая, положительная Вишенка прижимается боком к Тамилочке, подталкивает носом, в какую сторону надо поворачивать, находится постоянно рядом. Они даже за кобелями бегают вдвоем — они обе дамы. А у третьей собачки, Шарапов его имя, ответственная обязанность — он приводит домой хозяина. Находит его — то на крыльце пивной, то в канаве, то на дороге, спящего или бормочущего что-то нечленораздельное, — хватает за штаны, отбегает быстро, когда тот замахивается, облизывает ему лицо, чтобы этот идиот не замерз, а пришел в себя и сам смог двигаться. И когда хозяин поднимается и плетется, Шарапов бежит впереди, чтобы этот алкаш не заблудился. Бежит и оглядывается, мол, сюда, дядя, аф-аф! За мной иди. Ну куда же ты? Сюда, говорю тебе!

Кот Витя — ответственный за хозяйку. У нее, старушки, плохо с памятью. Витя следит, чтобы она не забыла выключить газовую плиту и утюг, чтобы ничего не сожгла по забывчивости. Как у Вити это получается, никто не знает. Но он свое дело делает. Профессиональный спасатель.

Шла мимо, застала людей — ее и его, старушку и сына ее непутевого, — на лавочке. Она мое имя не помнит, он никогда не знал. Поздоровались кое-как. Он держит на коленях Шарапова, гладит его, треплет и целует морду. Шарапов весело головой мотает: «Да будет тебе!» Кот Витя сидит столбиком рядом с забывчивой хозяйкой на лавочке. Бдит. Хмурый и ответственный. А собачки, поводырь и слепая, бродят по саду. Вишенка выгуливает Тамилочку. Они надкусывают помидоры. «Попробуй этот, — предлагает поводырь, подталкивая слепую носом, — этот спелый». Тамилочка пробует, чавкает: «Вкусно, да». Вишенка умывает слепую. Слизывает с ее мордочки помидорный сок.

М. Гончарова

В следующем номере читайте:

✓ **Актуальная тема**
ВЫ АЛЛЕРГИК? ПЧЁЛЫ РЯДОМ — НЕ МАШИТЕ РУКАМИ!

✓ **Ищем причины болей**
НЕВРАЛГИЯ ИЛИ СЕРДЦЕ: ОТЛИЧИЯ.

✓ **Сам себе доктор**
ЯЗВУ ЖЕЛУДКА ЛЕЧИМ В ТРИ ЭТАПА.

✓ **Авторитеты дают советы.**
КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПРИСЕДАНИЙ? СЕЛИ-ВСТАЛИ, СЕЛИ-ВСТАЛИ...

АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kgrad@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-65-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 26-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Труда, 14, тел. 24-88-65). Тираж **158153** экз. Заказ **902**. Дол. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В изданиях использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

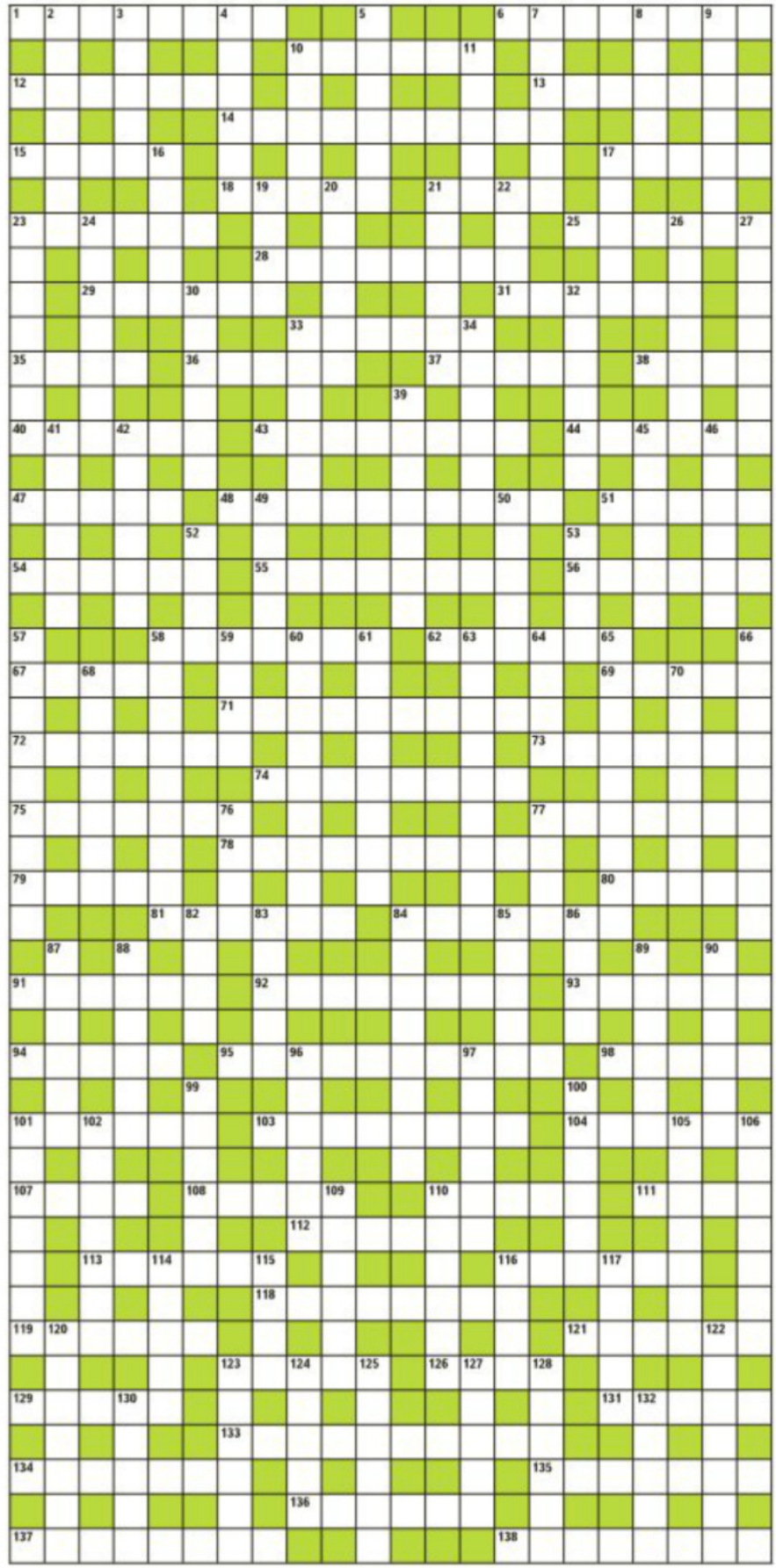
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 14.06.2017 г. Подписано в печать 07.06.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 177 153 экз. Объем 6 п. л.

18+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Собака на серого хищника. **6.**Между именем и фамилией. **10.**Снятие блокады. **12.**Жизнь вдали от близких. **13.**Быстрый музыкальный темп. **14.**Лечит болезни горла. **15.**След ушиба. **17.**Баня в Суоми. **18.**Протяжный паровозный звук. **21.**Бабушкин любимец. **23.**Языческий храм. **25.** Хижина индейцев. **28.**Форма будущей бетонной конструкции. **29.**Английское информационное агентство. **31.**Вчера наоборот. **33.**Свиное копченое бедро. **35.**Другое имя «Жигулей». **36.**Священник у мусульман. **37.**Маленькая баранка. **38.**Штанговый блин. **40.**Дрожь от езды по ухабам. **43.**Встреча влюбленных. **44.**Родня плотвы. **47.**Заменяла стекло в окне. **48.** Дипломированный мастер. **51.**Батальон, рота... **54.**Бережливый человек. **55.**Их надевают и леди, и боксеры. **56.**Подтверждается практикой. **58.**Полная противоположность. **62.**Глубина погружения яхты. **67.**Речная переправа. **69.**Дал клятву Гиппократа. **71.**Сорняк, пугающий нечистого. **72.**«Неподвижная» механика. **73.**Черно-белый клоун. **74.**Признание в церкви. **75.**Мышца руки. **77.**Движение назад в развитии. **78.**Факс или принтер. **79.**Предельная норма. **80.**Посуда для собаки. **81.**Нос древнего корабля. **84.**Торжество под марш Мендельсона. **91.**Игра «я иду искать». **92.**Музыкальный маятник. **93.**Спец по животным. **94.**Игла, венчающая башню. **95.**Лютеранин или адвентист. **98.**Резкое усиление ветра. **101.**Французская актриса по имени Сара... **103.**Бобовое растение. **104.**Особенная у Джоконды. **107.**Подмостки реставратора. **108.**Молоток горнорабочего. **110.**Провизия в дорогу. **111.**Студень на десерт. **112.**Один круг по орбите. **113.**Забритый в солдаты на Руси. **116.**Восточная сладость. **118.**Ветеран... войны. **119.**Охотничий трофей. **121.**Шляпа для пляжа. **123.**Дополнение к яичнице. **126.**Сумка фотографа. **129.**Крученая на веретене шерсть. **131.**Зачаток гриба. **133.**Подлольное искусство. **134.**Высочайшая вершина мира. **135.**Роль Юрия Яковлева в новогодней комедии. **136.**Форменная куртка. **137.**Ветер между окном и дверью. **138.**Уголь высшей пробы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Керамическая свистулька. **3.**Колесный след. **4.**Изделие, подобное другому. **5.**Светильник в спальне. **7.**Грустное амплуа. **8.**Вертикаль здания. **9.**Яма на месте взрыва. **10.**Торжественное шествие. **11.**Мячик для бадминтона. **16.**Сказочный злодей-долгожитель. **17.**Писатель, придумавший Гулливера. **19.**Картинка в калейдоскопе. **20.**Грациозная выправка. **21.**Вредный... в атмосферу. **22.**Документ от президента. **23.**Тяжелый металл. **24.**Конек Максима Галкина. **26.**Марианский желоб. **27.**Очки для циклопа. **30.**Симфонический гонг. **32.**Демократия — это... народа. **33.** Салат с именем француза. **34.**Детские кирпичики. **39.**Одноконный двухколесный экипаж. **41.**Организм из далекого прошлого. **42.**Серебро на висках. **45.**Ссора из-за мифического яблока. **46.**Период каменного века. **49.**Газированная вода ...-кола. **50.**Пьеса — ассорти из танцев. **52.**Пряность в хлебе. **53.**Пика на винтовке. **57.**Сотрудник МЧС. **58.**Колизей как сооружение. **59.**Штора для солнышка. **60.**Футляр для папирос. **61.**Железный друг Страшилы. **63.**Покупка с долевым участием. **64.**Двусторонняя шуба. **65.**Зеркальный сплав. **66.**Отделяет алтарь образами. **68.**Правда жизни в литературе. **70.**Придумал Оливера Твиста. **76.**Подливка к кушанью. **77.**Армия с воеводой. **82.**Верховный бог викингов. **83.**Оппонент Квакина у А. Гайдара. **84.**Качество двойника. **85.**Падший ангел. **86.**Сочинил оперу «Кармен». **87.**Распорядитель игры в казино. **88.**Образцовая мера. **89.**Седые у бабушки. **90.**Поиск пропавшего. **96.**Постельная принадлежность. **97.**Изюминка речи иноземца. **99.**Биржевой посредник. **100.** Современный гонец. **101.**Игра с кием и шарами. **102.**Расширение перчатки. **105.**Сверкающая нашивка на платье. **106.**Ее открыл Колумб. **109.**Кучевое или перистое. **110.**Толкователь ночных видений. **114.**Болотный бугорок. **115.**Борцовский нокаут. **116.**Мебель-купе. **117.**Стиль плавания. **120.**Часть произведения. **122.**Итальянский вермут. **123.**Монахи одной общины. **124.**Империя фототоваров. **125.**Отсутствие одежды. **127.**Байкальская рыба. **128.**Единица измерения углов. **130.**Отверстие ствола пушки. **132.**Отнюдь не поэзия.